№11 (539) 2017

Айболит

www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Обнимашки с коровой тоже лекарство

Лучше рано родить, чем никогда

17 лет он прожил под землёй

Свиные хрящи помогут при артрозе

ХОЛЕСТЕРИН ОСЕДАЕТ НА СУСТАВЕ

Сын играет в куклы, а дочка — в машинки

Работают мастера

Вернули руку...

Несчастный случай с Олегом Пастыревым, жителем одного из сел Сахалинской области, произошел еще в начале февраля.

Выдался выходной, и мужчина решил помочь другу отремонтировать трактор. Он занимался двигателем, но что-то пошло не так. Затянуло до плеча, конечность оказалась разделенной на три части и держалась на лоскуте кожи в районе плечевого сустава. Все это время Олег был в сознании. Его доставили в Долинскую ЦРБ. Медики районной больницы обложили руку льдом и экстренно по телефону провели конференцию с коллегами из Сахалинской областной клинической больницы, куда и транспортировали пострадавшего. Там его уже ждали врачи.

Пациент поступил сразу в операционную. Конечность фактически висела на мягких тканях. Первая операция длилась 5 часов. Врачи боролись за жизнь и руку мужчины. Сосудистые хирурги искали участок, в котором была разорвана артерия, чтобы восстановить ее, а затем сшили мелкие сосуды и ткани. Спустя некоторое время провели еще одну операцию, по кусочкам собирая раздробленные кости руки. Реаниматологи очень постарались, чтобы выходить пациента. Но о полном выздоровлении пока речи не идет. После второй операции на предплечье поставили аппарат Илизарова, а на плечо — стержневой аппарат. Но угрозы жизни нет.

Профессиональный горняк Олег Пастырев вышел на пенсию, как и все шахтеры, в 45. Сейчас ему 50. Последние годы он трудился водителем большегруза, поэтому мечтает поскорее вернуться за баранку.

P. S. Для врачей Сахалинской областной клинической больницы это вторая подобная операция.

■ РАБОТА — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО ОТ ДУРНЫХ МЫСЛЕЙ.

■ ЖАРЕНЫЙ ПЕТУХ — РУССКАЯ ПТИЦА СЧАСТЬЯ.

Знаете ли вы, что...

● Люди, страдающие хроническими нарушениями сна, рискуют заболеть бронхиальной астмой. Как показали исследования, если за последний месяц бессонница повторяется часто или почти каждую ночь, риск развития астмы в течение следующих 11 лет увеличивается на 65 и 108% соответственно.

● Повышенный риск развития слабоумия имеют люди, живущие рядом с оживленной дорогой. Об этом сообщили ученые из Канады. По оценкам специалистов, примерно 1 из 10 случаев болезни Альцгеймера связан с проживанием в шумном месте.

● Для полноценной работы головного мозга ему жизненно необходимы всего два часа тишины и покоя в день. В это время мышцы наращивают клетки в отделе мозга, связанном с памятью и эмоциями.

Новости

ПЕРВЫЙ отечественный препарат для больных рассеянным склерозом под названием «Ксемус» проходит финальные испытания. Через 3 года он появится в аптеках.

УЧЕНЫЕ из США предложили удивительные очки, которые позволят человеческому глазу различать гораздо больше цветовых оттенков. Кстати, в 2016 году в Англии обнаружена женщина, которая может воспринимать в миллионы раз больше цветов, чем обычный человек.

НАПИТОК, разработанный в США для защиты астронавтов от солнечной радиации, оказался лучшим средством от старения кожи. Морщины, которые появляются на лице по мере старения человека, исчезают через 4 месяца.

ДЛЯ людей, страдающих апноэ — синдромом остановки дыхания во сне, ученые разработали нейростимулятор. По принципу действия он похож на кардиостимулятор. Сигнал идет к мышцам диафрагмы, тем самым предупреждая остановку дыхания.

ЧТО происходит в мозге человека, когда он впадает в транс во время гипноза, и как он действует на мозг? Ученые близки к раскрытию этого секрета. Есть надежда, что это поможет при помощи гипноза бороться с болью и психическими расстройствами у людей.

СОЗДАНЫ прикроватные тесты. Они работают в приемных отделениях госпиталей и отделениях реанимации. С их помощью можно получить данные о состоянии здоровья человека по 25 параметрам в течение 15 минут, не прибегая к услугам лаборатории.

ИССЛЕДОВАТЕЛИ из Франции близки к созданию устройства, с помощью которого незрячий человек сможет видеть пиксельную проекцию объектов, которые его окружают.

Не навреди *Актуально*

Грибы — вкусно, но...

Их можно употреблять в пищу только здоровым людям, если нет проблем с кишечником или желудком.

Грибы содержат белка в три раза больше, чем говядина, и в два раза больше, чем яйца. В грибах почти все аминокислоты, витамины группы B, A, PP и D, фосфор, йод, медь, цинк, калий и марганец. В составе грибов обнаружен самый сильнодействующий природный антиоксидант — меланин, который приостанавливает рост злокачественных опухолей. Но самым полезным веществом, входящим в состав грибов, считаются бета-глюканы. Они повышают иммунитет и препятствуют развитию всех заболеваний, в том числе и онкологических.

А вот калорий в грибах очень мало, ведь они не содержат жиров. Однако ощущение сытости после употребления грибов наступает очень быстро. Но эта информация пригодится очень здоровым людям. Всем остальным — с различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, почек, поджелудочной железы и нарушением обмена веществ (а таких большинство) — лучше отказаться от употребления грибов. Почему? Грибы плохо перевариваются в желудке из-за хитина. Самая большая его концентрация в ножках. Поэтому не ешьте их, не поскоблив ножки острым ножом. Большое количество витаминов, минералов и бета-глюканов, содержащихся в грибах, организм человека почти не усваивает. Грибы препятствуют выделению желудочного сока. Это осложняет усвоение не только полезных веществ самих грибов, но и других продуктов, съеденных вместе с грибами.

А еще в грибах содержатся ароматические вещества, которые способствуют повышению давления.

Теперь понятно, почему грибы можно есть только абсолютно здоровым людям? И детям до 12 лет лучше не давать грибы, чтобы у них не начались проблемы с кишечником и желудком.

Почему так хочется грибов? Дело в том, что «жить без грибов» не могут только те, кто с детства часто употреблял их в пищу. В составе грибов имеются галлюциногенные вещества, которые и приводят к привыканию. У тех, кто ни разу не ел грибов, не появляется желания их съесть. Однако стоит один раз попробовать, сразу же захочется еще и еще полакомиться этим вкусным блюдом.

Кошмарики

Органы в обмен на деньги

В Египте разоблачены преступники, которые торговали человеческими органами.

Задержано 25 человек. Среди них есть врачи и медсестры. Также найдены крупные суммы в долларах и слитках золота. Официально торговля органами в стране запрещена. Однако бедные люди легко соглашаются взамен на почку или часть печени получить возможность отдать долги или хотя бы купить еды. Изъятие органов велось в нескольких частных медицинских центрах и больницах, как имеющих лицензию, так и не имеющих. Из 10 центров изъяли компьютеры и документацию.

Еще в 2010 году Египет вошел в пятерку стран, где была развита нелегальная торговля человеческими органами. Разоблаченная преступная группировка имела самую большую сеть по продаже органов.

Укусил клещ

Ситуация

Три дня назад мне на ногу залез клещ и укусил. Мы с женой капнули растительного масла, вытащили паразита и выбросили. Мы все правильно сделали?

Н. Стеклов, Белгородская обл.

Использовать масло не рекомендуется. Велик риск, что клещ, скользя, погрузится еще глубже. Нужно аккуратно извлечь кровососа с помощью купленной в ветеринарной аптеке клещ-отвертки. Если ее под рукой нет, сделайте петлю из обыкновенной нитки и накладывайте на клеща так, чтобы нить оказалась между его ртом и вашей кожей. Затем вращательными движениями подтягивайте концы нити вверх и вытаскивайте паразита. Еще один вариант, самый надежный, обратиться в любой травмпункт.

Если вам удалось вытащить паразита, нельзя выбрасывать его. Поместите в любую емкость или целлофановый пакет. Отвезите клеща в ближайшую лабораторию. Платным или бесплатным будет исследование — зависит от региона. Оказалось, что клещ является переносчиком возбудителей боррелиоза? Не мчитесь тут же сдавать анализ крови на это заболевание. Антитела к боррелиозу появляются в крови человека через 3-4 недели после укуса. Если сдадите анализ раньше, он ничего не покажет. Вы успокоитесь, а болезнь будет развиваться и перейдет в трудноизлечимую хроническую форму.

При подтверждении заразы у клеща срочно обратитесь к врачу-инфекционисту. Он может распознать заражение даже без анализов, если на месте укуса появилась так называемая кольцевая эритема: покраснение диаметром больше 5 см.

Б. Т. Трофимов, инфекционист, врач высшей категории

Аллергия на пыльцу. Как с ней справиться

У меня поллиноз. С июля и до середины сентября я не могу дышать из-за заложенного носа. Иногда принимаю «Супрастин», а в нос капаю «Нафтизин». Кашляю, а в легких что-то свистит. Слышала, что можно сделать курс уколов и забыть об аллергическом насморке. Это правда? А может, у меня уже астма начинается?
Антонина Б., Рязань

Поллиноз не безобиден, так как способствует развитию бронхиальной астмы. Особенно, если неграмотно его лечить.

Если сезонный аллергический ринит не лечить вообще, заболевание может стать круглогодичным. А насморк и заложенность носа будут беспокоить не только весной или летом, а постоянно. Такова закономерность развития всех аллергических болезней. Приступы затрудненного дыхания в период обострения поллиноза — первые признаки бронхиальной астмы. Сегодня есть эффективный способ лечения аллергии на пыльцу — аллерговакцинация. Пока это единственный метод, который борется с причиной аллергии. Он дает хороший и длительный эффект при поллинозе и предупреждает утяжеление заболевания. Но проводить вакцинацию надо заранее, зимой, а не тогда, когда припекло. А пока, чтобы облегчить свое состояние:

* во время обострения не выезжайте за город;
* не открывайте окна, особенно ночью и по утрам;
* проветривайте помещение после дождя, вечером и в безветренную погоду;
* закрывайте окна в машине во время поездки, особенно за городом;
* наибольшая концентрация пыльцы в воздухе рано утром в сухие и жаркие дни;
* несколько раз в день промывайте нос, глаза и горло физиологическим раствором хлористого натрия или препаратами морской воды;
* после возвращения с улицы меняйте одежду, принимайте душ и ополаскивайте волосы;
* ежедневно или через день проводите влажную уборку в квартире.

Если мучает аллергия на пыль, залейте 2 чайн. ложки сухой травы тысячелистника 2 стаканами кипящей воды, настаивайте 10 минут, процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день в промежутках между едой. И так ежедневно. Каждый раз готовьте свежий настой. Курс — 1-1,5 месяца. Кроме этого, часто полощите горло теплой водой и принимайте контрастный душ.

Пригодится

■ ПРИ ЖЕЛЧНОКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ ПРИНИМАЮТ ПО 1/4 СТАКАНА В ДЕНЬ СОКА ОДУВАНЧИКОВ.

■ У ВАС БОЛЬНОЕ СЕРДЦЕ? НЕЗДОРОВЫ СОСУДЫ? ЧАЩЕ ЕШЬТЕ ВАРЕНУЮ МОРКОВЬ.

■ АРИТМИЮ УСМИРЯТ 20 КАПЕЛЬ ВОДОЧНОЙ НАСТОЙКИ КАЛЕНДУЛЫ НА КУСОЧКЕ САХАРА. ПРИНИМАЮТ ЧЕРЕЗ 2 ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ СЪЕДАЯ В ДЕНЬ ВСЕГО ОДНО ЯБЛОКО, В ПРЕКЛОННЫХ ГОДАХ МОЖНО ВЫГЛЯДЕТЬ НА 16-17 ЛЕТ МОЛОЖЕ СВОЕГО ВОЗРАСТА. ЯБЛОКИ ЗАМЕДЛЯЮТ СТАРЕНИЕ ОРГАНИЗМА.

■ ПОКУСАЛИ КОМАРЫ? ВЫДАВИТЕ НА БОЛЬНОЕ МЕСТО НЕМНОГО ЧИСТОГО ЛИМОННОГО СОКА, СМАЖЬТЕ — И НЕ БУДЕТ ЧЕСАТЬСЯ.

Тоже лекарство

Обнимашки с коровой

Фермерша из Швейцарии Сибилла Цвигарт придумала курсы оригинальной терапии для горожан, страдающих от постоянных стрессов.

Всего за 50 швейцарских франков (2900 рублей) можно обняться с коровой и поплакать ей в морду. Перед сеансом клиент сначала должен пройти краткий курс правильного обращения с коровами. После этого к животным можно подойти и погладить, то есть установить первый контакт. И только когда Сибилла увидит, что между человеком и коровой полное доверие, наступит самая приятная часть: буренку можно будет обнять. Вся процедура занимает около двух часов. «Коров обнимать очень полезно, — утверждает Цвигарт. — Они любят тактильный контакт и в принципе очень тихие животные. Их мирный характер помогает человеку расслабиться».

Телячьи нежности доступны для всех людей старше семи лет.

Умные живут долго

О НЕПОСТИЖИМЫХ ТАЙНАХ И НЕОЖИДАННЫХ СЮРПРИЗАХ САМОГО МОЩНОГО КОМПЬЮТЕРА — МОЗГА.

* Мозг — это загадочная мощная машина, которую по недоразумению называют «мой мозг». Кто? Чей? Это отдельный вопрос.

* Мозг принимает решение за 30 секунд до того, как человек это решение осознает. Так кто ж в итоге принимает решение: человек или его мозг?

* А кто на самом деле в доме хозяин? Хотелось бы знать, кто это существо, принимающее решение? Про подсознание вообще никто ничего не знает, лучше эту тему сразу закрыть.

* Чтобы вас не раздирало изнутри, нужно выговориться. Организм един — и психика, и тело.

* Люди должны серьезно относиться к мозгу. Ведь он же нас обманывает. Вспомните про галлюцинации. Человека, который их видит, невозможно убедить, что их не существует. Для него галлюцинации так же реальны, как стакан, который стоит на столе. Мозг ему морочит голову.

* Люди должны работать над головой — это спасает мозг. Чем больше он включен, тем дольше сохранен. Наталья Бехтерева незадолго до ухода в лучший мир писала научную работу «Умные живут долго».

* Неправильно считать, что, например, повар хуже, чем дирижер. Это не так: гениальный повар перекроет всех дирижеров. Сравнивать их — все равно что сравнивать кислое и квадратное. Каждый хорош на своем месте.

* То, что мозг оказался у вас в черепной коробке, не дает вам право называть его «мой». Он несопоставимо более мощный, чем вы. Человек не имеет власти над ним, так как мозг принимает решение сам. Но у ума есть одна уловка: мозг сам все решения принимает, все делает сам, но посылает человеку сигнал: «Ты не волнуйся. Это было твое решение...»

* Человек рождается с мощнейшим компьютером в голове. Но в него надо установить программы. Какие-то в нем уже стоят, а какие-то туда надо закачать. И вы закачиваете их всю жизнь. Мозг принимает, а вы меняетесь, перестраиваетесь.

* Мозг — это не просто нейронная сеть, это сеть сетей, сеть сетей сетей. В мозге три миллиона часов просмотра видеоматериала. Триста лет непрерывного просмотра!

* Мозг не живет, как голова профессора Доузля, на тарелке. У него есть тело — уши, руки, ноги, кожа. И потому он помнит вкус губной помады, помнит, что значит «чешется пятка». Тело является его непосредственной частью. У компьютера этого тела нет.

* Способность получить высококлассное образование со временем может стать элитарной привилегией. Произойдет разделение на тех, кто будет уметь читать сложную литературу, и тех, кто читает вывески.

Сам себе доктор

ГРУШЕВЫЙ ЧАЙ ОТ ПОДАГРЫ

Если у вас подагра, остеохондроз, артроз, можно попить чай из веточек грушевого дерева.

Измельчите 2-3 молодых побега длиной 10-15 см, залейте 2-3 л воды. Кипятите 10 минут на маленьком огне, настаивайте 2 часа. Получится ароматный грушевый чай насыщенного рубинового цвета. Этот отвар поможет вывести из организма соли, уменьшит воспалительные процессы в суставах и укрепит сердечную мышцу. А еще он устраняет аритмию, снижает давление, помогает при головокружении. Полезен чай из веточек груши при простатите, а также при нарушении функции поджелудочной железы.

ПОЛЕЗНЫЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ СУСТАВОВ

Перетопите 1,5 кг свиного жира, процедите (получится примерно 1 л). Возьмите по 50 г корней сабельника, лопуха, одуванчика, девясила и окопника, сосновых почек. Корни предварительно истолките помельче, залейте все растопленным жиром в маленькой кастрюле. Поставьте ее на водяную баню, накройте и томите смесь 2 часа на маленьком огне. Процедите — лекарство для суставов готово! Каждый вечер втирайте 1 чайн. ложку мази в суставы. Сверху накройте компрессной бумагой и закрепите.

БЕРЁЗОВЫЙ ЛИСТОК НАМЫЛИМ...

Залейте 6-7 сухих березовых листьев на 1 минуту кипятком. Затем распаренные листочки намыльте хозяйственным мылом, приложите к фурункулам и закрепите бинтом. Если компресс сделать на ночь, то обычно к утру нарыв прорывается, а через несколько дней такого лечения на месте фурункулов останутся малозаметные пятнышки.

P. S. Вместо березовых листочков можно взять капустный лист, слега размять, намылить и приложить к фурункулу.

Ромашковое масло лечит варикоз

Айболит

Нежное, ароматное масло можно приготовить самостоятельно. Для начала дождитесь, пока зацветет аптечная ромашка. Свежие цветки вымойте, отряхните от воды и дайте обсохнуть (сушить цветы не надо!). Заполните ими бутылку с широким горлышком и до плечиков залейте растительным маслом. Закройте крышкой и настаивайте в темном месте 40 дней. Время от времени встряхивайте содержимое. Затем процедите через марлю и отожмите остаток. Готовое масло храните в холодильнике. Каждый день втирайте снадобье в места с расширенными венами. Только делайте это аккуратно, сильно не нажимая на вены. Для более эффективного лечения на ночь можно сделать компресс с целебным маслом. Кроме помощи венам, целебное масло делает кожу ног нежной, мягкой, снимает раздражение, усталость и отеки.

А. П. Аверченко, ст. Советская, Краснодарский край

Очень хорошее письмо

Красная волчанка

В МАРТЕ 2013 ГОДА МНЕ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ СИСТЕМНАЯ КРАСНАЯ ВОЛЧАНКА. НО, КАК Я ТЕПЕРЬ ПОНИМАЮ, ПЕРВЫЕ ЗВОНОЧКИ БОЛЕЗНИ ПОЯВИЛИСЬ ЛЕТ ПЯТЬ НАЗАД.

Я как-то попала под сильный летний дождь и, чтобы не испортить красивые туфли, шла босиком по щиколотку в воде. После этого у меня к вечеру стали опухать ноги, было трудно передвигаться по квартире. Недели через две все это прошло. Позже, через несколько лет, по утрам стали болеть обе руки, но как-то странно: я чувствовала боль только до локтей. Каждое утро приходилось их разминать.

Летом поехала к бабушке, и она отправила меня в водолечебницу. Не помню точное название процедуры, во время которой мне руки по локоть обертывали чем-то теплым коричневого цвета и всю укутывали одеялом. После 10 процедур о болях забыла.

Всем, кто еще сомневается, пить «Метипред» или нет, говорю — пить обязательно!

Новый удар красная волчанка нанесла в тот самый момент, когда я сильно нервничала. Разводились родители, ругань, драки... Резко похудела на 8 килограммов, стали выпадать волосы, ноги к вечеру отказывались ходить. И очень странно болело горло, но лор ничего в мазках не находил. Постепенно стало болеть все тело: мне казалось, что болят и мышцы, и кости, и все клеточки моего организма. Да еще эта дурацкая температура, которая поднималась ежедневно во второй половине дня, и к вечеру я уже лежала с 39°С.

В общем, за 2 месяца я превратилась в скелета-инвалида. Муж на руках носил в туалет, мама кормила чуть ли не с ложечки. Сын приходил из школы, а я даже не интересовалась, как у него дела. Меня пугало будущее и то, что со мной происходило. Кажется, я уже была готова умереть...

Лечил меня наш ревматолог из городской поликлиники, но толку было мало. Мне становилось все хуже и хуже. Изначально был поставлен неверный диагноз — реактивный артрит, ревматоидный полиартрит. Пока я чудом не попала в областную больницу. Там меня и поставили на ноги, а заодно и диагноз определили точный — системная красная волчанка. Как же это важно, скажу я вам, вовремя поставить человеку диагноз и назначить правильное лечение!

В областной больнице я провела 3 недели. После обследования мне назначили плазмаферез (4 раза). Кстати, после первой же процедуры уже появились силы, я стала возвращаться к жизни. На мой взгляд, это отличная процедура для таких больных, как я. Сразу становится легче. Еще провели пульс-терапию: 1 капельницу «Солу-Медрола» (500 мг). Хотели еще одну, но потом почему-то отказались. Мой ревматолог меня «кормила» преднизолоном, а в больнице сказали, что лучше принимать «Метипред». Увеличили дозу до 8 таблеток (они по 4 мг). Я еще день решала, пить или нет так много «Метипреда». «Добрые» бабушки-соседки по палате рассказывали ужасные истории, что преднизолон делает с людьми. Всем, кто еще сомневается, говорю и советую — пить обязательно! Это же не на всю жизнь. Со временем можно отказаться от таблеток, но в период обострения они очень помогают.

Выписали меня с диагнозами: системная красная волчанка (дебют заболевания), полиартралгии, люпус-нефрит, полисерозит, LE-клетки, аутоиммунный гепатит (активность III степени), но в отличном состоянии. Назначили лечение: «Метипред» (4 мг, 8 таблеток: 4 — утром, 2 — в обед и 2 — вечером), азатиоприн (50 мг, 3 таблетки), «Гастрозол» или «Омез» (по 1 капсуле утром) и обезболивающие при болях в суставах. Но, к счастью, обошлась без них.

«Метипред» я стала снижать под контролем своего ревматолога. Уже через месяц ничего не болело, чувствовала себя очень хорошо, все анализы были в норме (LE-клетки пропали). Убавляла попеременно с вечерней таблетки, потом с обеденной и утренней, по 1/4 каждые 2 недели. К осени дошла до дозы 1 таблетка утром и до весны сидела на ней, пока совсем не отказалась. Азатиоприн пила по 3 таблетки в день в течение 3 месяцев, потом — по 2 таблетки, и через 2 месяца ревматолог разрешила оставить 1 таблетку. Его я пила около 2 лет и потом бросила. Все было в норме, не хотелось себя травить, если честно. Во время приема таблеток сдавала анализы сначала раз в месяц, потом каждые 3 месяца. Хочу верить, что ремиссия продержится долго.

Светлана, Екатеринбург

РАБОТА, ПЕРЕЙДИ НА ФЕДОТА, СТИРКА — НА ИРКУ, ГЛАЖКА — НА НАТАШКУ, ГОТОВКА — НА ВОВКУ, А МНЕ ДАЙ НА МОРЕ ПУТЕВКУ!

Полезно знать

● При экземе 1 чайн. ложку измельченного корня лопуха большого (репейник) залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 12 часов, процедите. Пейте по 1/2 стакана теплого настоя 4 раза в день. Или 1 чайн. ложку измельченного корня залейте стаканом кипятка, кипятите 5-10 минут на слабом огне, остудите, процедите. Пейте по 1 ст. ложке отвара 3-4 раза в день.

● Ссадины, синяки, царапины, мелкие высыпания и укусы насекомых можно сделать менее заметными и болезненными с помощью заварки. Достаточно просто подержать пакетик под струей холодной воды и приложить к беспокоящему месту на 15 минут. Кстати, темные круги под глазами также убираются с помощью прохладного компресса из чайного пакетика.

● Псориаз лечите настоем из ромашки, черной бузины, трехцветной фиалки. Залейте 1 ст. ложку сырья 1 стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа, процедите. Пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Одуванчик — полезный сорняк

■ При пролежнях измельчите 1 ст. ложку корней и листьев одуванчика, залейте 50 г растительного масла и настаивайте 10 часов. Смазывайте больные места.

■ Для удаления мозолей и натоптышей налейте в таз горячей мыльной воды и парьте ноги 15 минут. Затем промокните полотенцем и смажьте мозоли свежим соком одуванчика. Закрепите бинтом или лейкопластырем. Утром очистите мозоли пемзой.

■ От холецистита смешайте 5 ст. ложек корней одуванчика, 4 ст. ложки травы зверобоя, по 2 ст. ложки цветков тмина песчаного и золототысячника. Заварите 1 ст. ложку сбора 1 стаканом кипятка и настаивайте 1 час. Принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день за полчаса до еды.

Кожные болезни — *Советы дерматолога*

Не бойтесь, не заразно

ОДНАЖДЫ ПОСЕЛИВШИСЬ В ОРГАНИЗМЕ, ПСОРИАЗ ВСПЫХИВАЕТ СНОВА И СНОВА.

Знакомьтесь: провокаторы!

Считается, что псориаз возникает из-за нарушений в работе нервной и эндокринной систем, сбоев в обменных процессах. А еще его развитию способствуют очаги хронической инфекции в носоглотке, желчном пузыре, половой системе. Иногда заболевание передается по наследству. Однажды поселившись в организме, псориаз вспыхивает снова и снова. Спровоцировать его обострение могут понижение температуры воздуха, нарушение диеты, острые простудные заболевания. Часто провокатором выступают длительное нервное напряжение, затяжной стресс. Проявляется псориаз, как правило, кожными высыпаниями на сгибах рук, ног, голове, ладонях, ступнях. Появляются мелкие розовые пятна, покрытые серебристыми чешуйками. Постепенно сыпь усиливается и превращается в утолщенные бляшки.

Важно вовремя остановить процесс, иначе псориаз будет распространяться дальше по телу. Одновременно может повыситься температура, увеличатся лимфатические узлы. Иногда псориаз протекает без сыпи, но может поразить ногти. Они мутнеют, утолщаются, меняют форму. Или может поразить суставы, обычно на пальцах рук и ног.

Псориаз не заразен, однако...

Люди интуитивно стараются держаться подальше от больных, кожа которых покрыта шелушащимися красноватыми пятнами. Так что псориаз приносит и чисто психологические проблемы. Особенно женщинам, для которых внешность очень важна. Полностью излечить псориаз нельзя, но взять болезнь под контроль и ослабить симптомы можно. Врачи рекомендуют сочетать наружные средства с препаратами, которые принимают внутрь. Комбинацию препаратов подбирают индивидуально, и назначить ее может только дерматолог.

Как себе помочь

* Старайтесь не переутомляться, организуйте себе тихий час днем.

* Соблюдайте диету (читайте об этом в «Айболите» №25 за 2016 год). И, что очень важно, распрощайтесь с алкоголем.

* Не допускайте запоров.

* Следите за состоянием позвоночника: отдельные позвонки напрямую связаны с различными отделами кишечника. Смещение одного из них может привести к нарушению кровообращения в стенках кишечника — это приведет к обострению заболевания.

* И самое важное: для успешного лечения необходимо быть оптимистом.

Как рожу успокоить

■ ЗАЛЕЙТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ ВЕРХУШЕК ВЕТОК МАЛИНЫ С ЛИСТЬЯМИ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ ДО ОХЛАЖДЕНИЯ, ПРОЦЕДИТЕ И ОБМЫВАЙТЕ БОЛЯЧКИ.

■ ПОМОГАЕТ ТАКЖЕ ПОРОШОК ИЗ ПЛОДОВ ФАСОЛИ: ПРИСЫПАЙТЕ ИМ ВОСПАЛЕННЫЕ МЕСТА.

Ванны

От псориаза

* **Хвойная.** Свежесрубленные ветки сосны залейте кипятком, остудите воду до 38°С и погрузите в нее часть тела, покрытую бляшками, на 30 минут. Затем лягте в постель и укутайтесь. Курс лечения — 5-7 ванн, принимайте через 2-3 дня.

* **Валериановая** успокаивает кожу. Используйте 25 мл настойки валерианы лекарственной на ванну. Температура воды — 36-37°С, продолжительность — 10-15 минут. Принимайте через день, курс — 10-15 ванн.

* **Шалфейная** уменьшает воспаление. Залейте 100 г листьев шалфея 1 л воды, кипятите час, процедите отвар и разведите водой. Такие ванны принимайте, когда нет обострения болезни.

* **Дегтярная** подсушивает кожу. Смешайте 100 мл дегтя (купите в аптеке) и по 75 мл мыльного спирта и воды. Вылейте в ванну с температурой воды 37-38°С. Продолжительность — 15-30 минут. После ванны деготь смойте мылом.

* **Крахмальная** поможет при зуде. Разведите 500-800 г картофельного крахмала в кастрюле с холодной водой. Затем наберите теплую (не горячую) ванну и туда влейте раствор крахмала. Принимайте ванну через день по 10-15 минут.

О. Г. Рыкова, дерматолог, врач высшей категории

На приёме у ортопеда-травматолога

Болит уставший локоть

Когда долго работаю на огороде, например, копаю землю под картошку, у меня появляется настоящая боль при движении. Проблематично даже удерживать кружку, когда пью чай. А в покое рука особо не болит...

И. Воропаева, Псковская обл.

При монотонных движениях руками чаще делайте перерывы в работе.

Поберегите сухожилия и мышцы

Движения рук, когда вы работаете физически, происходят за счет мышц и сухожилий — особых окончаний мышц, которые прикрепляются к костным выступам. Сухожилия обладают хорошей эластичностью. После растяжения они обычно принимают прежнюю форму. Но эта способность может немного запаздывать во времени. То есть после нагрузки на сухожилие оно остается в растянутом виде еще какой-то небольшой промежуток времени. Если за этот промежуток снова подействует механическая сила, то растянется уже измененное сухожилие. Оно просто не успевает восстановиться, что может приводить к изменениям структуры и самих сухожилий, и костных выступов, к которым они крепятся. Возникает воспаление — эпикондилит локтевого сустава. Он встречается часто, но люди с этой проблемой не всегда доходят до врачей. Ведь боли при этом недуге не всегда сильные.

Кроме многочасовой нагрузки на огороде с лопатой в руках, провоцировать недуг могут занятия спортом, особенно теннисом. Локти страдают также у водителей, массажистов — у всех, кто выполняет однотипные движения. Чтобы убедиться, что рука страдает именно из-за непомерных нагрузок, нужно обратиться к доктору, лучше к ортопеду-травматологу. Не удивляйтесь, если он лишь осмотрит вас. В анализах крови при этом заболевании отклонений не находят. Нет изменений и на рентгенограммах локтевого сустава.

Избавляемся от боли в локте

* Желательно обеспечить полный покой сустава не менее чем на неделю. Для этого используют эластичный бинт, повязку по типу косынки или специальный ортез, фиксирующий руку в верхней трети плеча. Они помогают придать руке наиболее физиологичное положение в состоянии покоя и уменьшают нагрузку на сухожилия и мышцы.

* Когда есть проблемы со связками, помогают импульсная магнитотерапия, парафиновые и озокеритовые аппликации на область локтя, электрофорез с применением лекарств, воздействие инфракрасным лазером и криотерапия. Это улучшает кровоснабжение и обмен веществ, и воспаленные и травмированные ткани быстрее восстанавливаются. Обычно физиотерапия назначается курсом на 7-10 дней. После уменьшения болей рекомендуется лечебная физкультура.

* Неплохо помогают солевые компрессы. Для этого намочите марлю в соленой воде, приложите к больному месту и прибинтуйте. Держите повязку до полного высыхания. Делайте такие компрессы 1 раз в день в течение недели.

* Важно также 7-10 дней не выполнять работу, послужившую причиной развития заболевания. Когда воспаление стихнет, можно будет вернуться к работе, но с некоторыми ограничениями. При монотонных движениях руками в будущем чаще делайте перерывы и перед началом работы массируйте область локтя.

И. Н. Новиков, ортопед-травматолог, врач высшей категории

Сам себе доктор

Хороший эффект дают мази. Лишь в самых тяжелых случаях доктора рекомендуют инъекцию гормональных средств в сустав. Таблетки с противовоспалительным действием также применяются редко — они просто не нужны. Достаточно хороший эффект дают мази. Обычно на 10-14 дней назначаются мази с противовоспалительным и обезболивающим веществом, например диклофенаком, ибупрофеном, нимесулидом, или мази с натуральными растительными экстрактами. Их втирают 2-3 раза в сутки.

Целебная растирка для суставов

Справиться с болью в суставах очень тяжело. Почти у всех людей пожилого возраста болят коленки. Поэтому мы пьем таблетки, прикладываем магнит, натираем... На время становится легче, но потом снова боль. Моя знакомая недавно похвасталась новой настойкой для растирания. Утверждает, что боль в суставах исчезла, и она готова пойти в лес за грибами. Я заинтересовалась рецептом. Приготовила настойку и для себя. Попробовала полечиться. Действительно помогает! Чтобы приготовить настойку, надо взять по 20 г прополиса и сухой травы желтушника, половину лимона с кожурой, но без косточек. Все надо измельчить, залить 500 мл водки, выдержать 2 недели в темном месте.

Готовой настойкой Елизавета растирала суставы перед сном и через день накладывала компрессы на 1-1,5 часа, укутав больное место шерстяным шарфом. На лечение ушло 2 недели. Кроме растирания, Елизавета советует ежедневно употреблять порошок куркумы, добавляя его в первые и вторые блюда. Куркума лечит не только суставы, но и болезни желудочно-кишечного тракта. Будьте здоровы!

В. Н. Карпова, Чебоксары

«Меновазин» добавила в настойку

Одно время у меня болели тазобедренные суставы. Мне помог такой рецепт. Когда зацвели одуванчики, 2-литровую банку на 1/3 наполнила головками цветов, залила водкой так, чтобы цветы были покрыты. Затем зацвела сирень — добавила к одуванчикам цветы сирени — банка оказалась заполненной на 2/3. А когда зацвел картофель, его цветками заполнила эту же банку до самых плечиков, долила водки и поставила до осени настаиваться. Затем процедила — получилось 1,5 л настойки. Добавила в нее 2 флакона «Меновазина» и растирала смесью руки и ноги.

Л. К. Тетерина, Ливны, Орловская обл.

Холестерин оседает... на суставе

Исследования показали, что атеросклероз и остеоартроз развиваются во многом одинаково.

Долгое время считалось, что остеоартроз — это проблема сустава. Из-за воспаления, больших нагрузок и с возрастом в нем снижается количество хряща. Сустав болит, становится менее подвижным, и в конечном счете может разрушиться настолько, что помочь сможет только операция — эндопротезирование. Но оказалось, что изменения структуры хряща — не причина болезни, а следствие. Истинные корни нужно искать глубже, они сложнее и тоньше. Провокатором проблем с суставами часто становится атеросклероз — общее заболевание сосудов в организме. Для объяснения этого феномена специалисты ввели новое понятие — атеросклероз суставов.

Как объединены эти, на первый взгляд, разные болезни? Исследования показали, что атеросклероз и остеоартроз развиваются во многом одинаково. В упрощенном виде это выглядит так. Плохой холестерин, поступающий в организм при нездоровом питании, откладывается не только на стенках сосудов. Он оседает и на внутренней оболочке сустава. Затем этот холестериновый «осадок» обрастает другими отложениями. В ответ на это в сосудистой стенке, и в том числе в хряще, начинается воспалительный процесс. Обычно вялотекущий, длящийся годами. Но в этом все его коварство. Он неизбежно меняет структуру как сосудов, так и суставов. Столь любопытную взаимосвязь медики выявили случайно. Обследовали женщину с повторным инфарктом. Удивительно, что жаловалась она не на сердце, а на многолетнюю боль в суставах. Оказалось, что в них почти не осталось хрящевой ткани. Их поразил атеросклероз.

ПЛОХОЙ ХОЛЕСТЕРИН, ПОСТУПАЮЩИЙ В ОРГАНИЗМ ПРИ НЕЗДОРОВОМ ПИТАНИИ, ОТКЛАДЫВАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО НА СТЕНКАХ СОСУДОВ. ОН ОСЕДАЕТ И НА ВНУТРЕННЕЙ ОБОЛОЧКЕ СУСТАВА.

УСТРАНИТЬ ГЕМОРРОЙ В ДВА СЧЕТА...

Люди, страдающие геморроем, становятся буквально заложниками проблемы. Устные свидетельства докторов подтверждают, что большинство пациентов, имеющих серьезные формы геморроя, чаще всего молчат о нем и самостоятельно ищут пути решения.

Однако такие поиски часто приводят к запущенным формам болезни или, того хуже, к хирургу. Проверенным средством борьбы с геморроем является разработка российских ученых — антигеморройная система ПРОКТОНИС.

Система ПРОКТОНИС состоит из капсул и крема. Геморрой лучше всего поддается воздействию двойным методом: изнутри (капсулы) и снаружи (крем).

В состав **капсул ПРОКТОНИС** входят: крушина, кассия, порошок акульего хряща, тысячелистник, витамины А и Е. Такой комплекс натуральных веществ помогает снять воспаление и спазмы, оказывает кровоостанавливающее воздействие, укрепляет стенки геморроидальных вен, препятствуя их расширению. ПРОКТОНИС в капсулах благотворно влияет на ткани прямой кишки, способствуя устранению воспаленных участков. Кроме того, капсулы обладают послабляющим эффектом. Это для того, чтобы опорожнение кишечника проходило наиболее мягко, без травм тканей заднего прохода.

КАПСУЛЫ И КРЕМ ПРОКТОНИС — ЭТО ДВОЙНАЯ СИЛА, НАПРАВЛЕННАЯ ПРОТИВ ГЕМОРРОЯ

Крем ПРОКТОНИС наносится на проблемную зону при помощи специального удобного аппликатора. В его составе содержится сквалан из печени акулы, благодаря которому быстро заживают ранки, уходит боль и воспаление. Входящие в состав ПРОКТОНИСа вспомогательные вещества, такие как касторовое и какао масла, экстракты чистяка весеннего, гамамелиса, алоэ, шалфея, диметикон, витамин Е успокаивают зуд и жжение, уменьшают узлы, обновляют мягкие ткани и слизистые.

Часы работы горячей линии — с 8 до 19 часов, сб, вс — выходной.
Телефон горячей линии 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный)

Думай, думай

УДАР, ЕЩЁ УДАР!

Сердце взрослого человека весит 220-300 граммов. За сутки оно перекачивает 15 тысяч литров крови. При стрессе объем кровообращения увеличивается в 4-5 раз. При хроническом нервном напряжении сердце вынуждено выдерживать увеличенную нагрузку постоянно. А в своем обычном состоянии оно больше отдыхает, чем работает: его сокращение в 2 раза короче, чем расслабление. Поэтому чем выше частота сердечного ритма, тем меньше длится отдых. В результате сердце работает на износ.

ГИПЕРТОНИЯ И СЛАБОУМИЕ

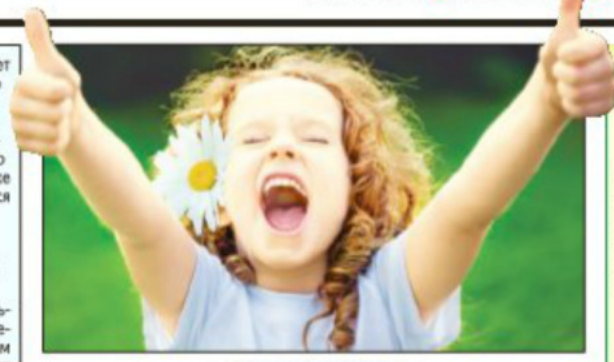
Поддерживайте свое артериальное давление в норме на протяжении всей жизни. Это снижает риск развития деменции (слабоумия). Такой вывод сделали британские ученые на основании проведенного исследования. Они не только выявили связь между повышенным давлением и старческим слабоумием. Препараты, снижающие давление, уменьшают риск развития деменции на 13%. Причина слабоумия — нарушение кровообращения. В мозг поступает меньше кислорода. Это ухудшает его работоспособность.

КУШАЙ НЕ СПЕША...

В детстве все мамы и бабушки внушают детям: «Кушай не торопясь, хорошо пережевывай пищу». Этому совету надо следовать всю жизнь. Китайские медики выяснили, что в таком случае для насыщения требуется меньше еды, чем когда мы глотаем все подряд впопыхах. И она хорошо усваивается, не засоряя кишечник. А еще тщательное пережевывание снижает нагрузку на сердце. Мало кто знает: при каждом глотке частота сокращений сердца увеличивается на 10 ударов. Если человек глотает реже, то ритм быстро возвращается в норму. Если же ест, торопясь, то может развиться тахикардия.

ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ АРТЕРИЙ

Долгожительство японцев объясняется регулярным употреблением зеленого чая. По данным ВОЗ, у 2-8% мужчин в возрасте от 65 лет диагностируется аневризма аорты. Ежегодно от разрыва сосуда во всем мире умирает не менее 150 тысяч человек. А вот в Японии самый низкий уровень смертности от аневризмы аорты и люди очень редко болеют атеросклерозом. Причина — все пьют зеленый чай. В нем содержатся сильнейшие антиоксиданты, подавляющие воспалительные процессы и замедляющие гибель клеток. Это также способствует уменьшению риска возникновения аневризмы аорты и атеросклероза.



Полезно знать

● При варикозе пропустите через мясорубку 100 г листьев каланхоэ, добавьте 0,5 л внутреннего свиного жира. Поставьте смесь на водяную баню и кипятите на медленном огне 2 часа. Снимите с огня, остудите. Наносите мазь на пораженные участки кожи.

● Отвар семян пастернака улучшает кровоснабжение сердечной мышцы, предотвращает приступы стенокардии. Залейте 1/2 чайн. ложки измельченных семян 2,5 стакана воды, кипятите 15 минут на маленьком огне. Настаивайте 2 часа, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2 недель.

● От болей в сердце 3 ст. ложки измельченных корневищ с корнями, молодых побегов и травы спаржи лекарственной залейте 1 стаканом кипятка, укутайте и настаивайте 2 часа. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.

При варикозе

МЕСТА с опухшими венами несколько раз в день смачивайте соком свежего картофеля или накладывайте повязки, смоченные в этом соке. Днем на больное место можно делать компресс с кашицей из 3 средних картофелин и держать 2-3 часа.

НА хлопчатобумажную ткань нанесите слой меда, сверху компресс закройте пленкой и забинтуйте широким бинтом. В первый день повязку оставьте на 2 часа, во второй и третий — на 4, а потом на всю ночь.

ПОЛЕЗНО пить чай с ботвой моркови по 1 стакану 2-3 раза в день. Готовится он так: 1 ст. ложку сухой ботвы моркови залейте 1 стаканом кипящей воды, настаивайте 1 час.

НА выступившие вены приложите листья хрена и закрепите бинтом. Процедуру делайте на ночь.

Лечебная гимнастика

Для лежачих больных вместо бега трусцой

Уже 10 лет живу со стенокардией. Честно выполнял все указания врачей, но лучше не становилось. И тут мне в руки попалась книга японского натуропата Кацудзо Ниши. Из нее мне стало ясно, что лечиться надо совершенно иначе. Ведь большинство болезней начинается с того, что капилляры, потерявшие эластичность и забитые продуктами распада, уже не могут нормально сокращаться, и возникает застой крови во всем организме. В системе Ниши есть специальные вибрационные упражнения для капилляров, чтобы они оживали и активно проталкивали кровь, улучшая кровообращение во всем организме. Эти упражнения по своему эффекту подобны бегу трусцой, но без нагрузки на сердце и суставы. Выполнять их могут все: больные, ослабленные, страдающие заболеваниями сердца и даже прикованные к постели.

Лягте на спину на твердую ровную поверхность, положив под голову твердый валик. Поднимите вверх обе руки и ноги (ступни ног параллельно полу). В этом положении начинайте трясти обеими ногами и руками одновременно. Упражнение надо выполнять в течение 1-3 минут утром и вечером. Уже после недели занятий я заметил, что приступы болей за грудиной стали гораздо реже. Верю, что когда-нибудь избавлюсь от них совсем.

В. М. Хитов, Омская обл.

Валидол для сердца

Не помощник!

Если при сердечной боли половина таблетки валидола под язык приносит вам облегчение, значит, сердце ни при чем — болит «на нервной почве».

Ничего удивительного. Валидол, которые многие считают сердечным средством, на самом деле — успокоительное. Точно так же действует мятный чай. Валидол стоит применять при раздражительности, которая сопровождает предменструальный синдром, и бессоннице, вызванной стрессом. Препарат начинает действовать через 5-7 минут. Вреда не приносит. Кстати, валидол, положенный под язык, поможет, если вас укачало в самолете, машине, на карусели.

Те, кто засиживаются допоздна, больше подвержены риску сердечных заболеваний, даже если они и спят после этого 8 часов.

Что касается сердечно-сосудистой системы, то тут от валидола многого ждать не приходится. Он лишь мягко расширяет сосуды, а больному сердцу ничем не помогает. Если есть подозрения на сердечную боль и валидол не действует, срочно к врачу! И не вздумайте экспериментировать с нитроглицерином! Это лекарство очень серьезное. При неправильном применении оно способно навредить больному, а у здорового человека вызвать обморок и резкое падение давления.

Истинные проблемы с сердцем не всегда можно увидеть с помощью кардиограммы. У серьезно больного человека (например, с ишемией, стенокардией) она может быть вполне ничего себе.

Если сердечной катастрофы не было, но жалобы есть, надо делать суточное мониторирование (человек носит на себе датчики, которые круглосуточно снимают кардиограмму) и тест. Он проводится на беговой дорожке, подключенной к компьютеру. Специальная программа анализирует работу сердца и показывает, как человек реагирует на провокационную нагрузку.

Уроки жизни

Она чуть не убила себя аспирином

Актриса Татьяна Васильева не раз заявляла, что лицо — ее хлеб. Поэтому она ходит на пластику едва ли не ежегодно.

По мнению артистки, она обязана выглядеть идеально, ведь на нее смотрят сотни тысяч людей. Первую пластику она сделала почти 30 лет назад. Тогда звезда «Самой обаятельной и привлекательной» решила убрать мешки под глазами и сделать изящное подбородок. В то время подобные операции были не так распространены, поэтому артистка долго выбирала врача. Когда все-таки решилась и легла на стол хирурга, то едва не отправилась на тот свет...

За пару дней до операции Татьяна простудилась — у нее поднялась высокая температура. Актриса по давней привычке сбивала ее большими дозами аспирина. Врачу о том, что больна, не сказала. Сам он ничего не заподозрил, потому что выглядела Татьяна здоровой. Ей сделали наркоз и начали процедуру. Уже во время операции у пациентки открылось сильное кровотечение. По всей видимости, его вызвал аспирин, ведь он разжижает кровь и не дает ей свертываться. Лишь переливание и антикоагулянты помогли Васильевой вернуться к жизни. Многие после этого зареклись бы обращаться к хирургам, но только не Татьяна Васильева. Она ходит на пластику едва ли не ежегодно.

Такие ингаляции очищают нос от слизи

Подскажу рецепт от гайморита, тонзиллита, заболеваний носоглотки, бронхита. Он очищает от слизи. Натрите на терке 150 г корня хрена (желательно свежего) и сложите в банку с закручивающейся крышкой. Влейте туда сок от 3 лимонов, перемешайте и поставьте в холодильник. Принимайте по 1/2 чайн. ложки утром, за 15-20 минут до еды, и перед сном. Еще один рецепт: натрите на крупной терке среднюю луковицу. Сложите кашицу в банку, закутайтесь одеялом и дышите над банкой 5 минут: ртом вдыхайте, носом выдыхайте. Такие ингаляции делайте ежедневно в течение месяца. Я инвалид III группы. У меня астма, эмфизема легких, бронхит и пневмосклероз. Пользуюсь этими рецептами и давно чувствую себя хорошо.

М. П. Бородин, Астрахань

Дискинезия желчного пузыря

ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ЛЮБИТ ХОДИТЬ В ПОЛИКЛИНИКУ.

Немного физиологии

Желчный пузырь собирает желчь из печени, где она образуется. В процессе пищеварения он сокращается и выделяет желчь в кишечник, где она необходима для расщепления жиров. Дискинезия желчного пузыря возникает при нарушении работы желчевыводящих путей. При этом пузырь или очень плохо сокращается (находится в расслабленном состоянии) и желчь из него постоянно вытекает (гипотоническая форма дискинезии), или, наоборот, пузырь спазмирован, сокращен, не выделяет желчь (гипертоническая форма дискинезии). Диагностика дискинезии желчного пузыря проводится при помощи ультразвукового исследования, холецистографии (рентгенологическое исследование после приема специальных рентгеноконтрастных таблеток) и дуоденального зондирования.

Несвоевременное лечение дискинезии желчного пузыря способствует развитию холецистита и желчнокаменной болезни.

Гипотоническая форма дискинезии

У больных часто в течение нескольких часов и даже дней бывают ноющие, тупые, длительные боли и ощущение тяжести в правом подреберье. Эти симптомы возникают после нервных стрессов, при нерегулярном питании, переутомлении. При этой форме заболевания рекомендуются желчегонные средства, способствующие выделению желчи и сокращению желчного пузыря, иначе желчь будет застаиваться, а это способствует образованию камней. Такие лекарства называют холекинетиками. К ним относятся «Холагол» (принимают по 5 капель на сахар 3 раза в день за 30 минут до еды), «Олиметин» (по 2 капсулы 3-5 раз в день после еды), а также ксилит, сорбит, сернокислая магнезия. Последние три препарата можно использовать при проведении тюбажа, который назначают больным с гипотонической формой дискинезии. Тюбаж выполняется при обострении 2-3 раза в неделю. Утром, натощак, больной принимает раствор магнезии (2 ст. ложки 33%-ного раствора), или карловарскую соль (1 полная чайн. ложка растворяется в стакане воды), или ксилит, сорбит, 2 желтка, стакан минеральной воды. После этого в течение 30-40 минут больной лежит на правом боку с грелкой.

Желчегонным действием обладают: листья мяты перечной, цветы ромашки, бояръишника, трава чабреца, чистотела, корень одуванчика. Рекомендуется такой чай: смешивают цветы бессмертника — 4 части, листья трилистника — 3 части, листья мяты — 2 части, плоды кориандра — 2 части. Заваривают 1 ст. ложку смеси 2 стаканами кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При гипотонической форме дискинезии желчного пузыря полезна лечебная физкультура. Повышает тонус желчного пузыря утренняя гимнастика, включающая упражнения для мышц туловища в положении стоя, сидя и лежа на правом боку. Полезно укреплять мышцы брюшного пресса. И еще важно достаточно спать и избавляться от невротических расстройств.

Гипертоническая форма дискинезии желчного пузыря

Симптомы: острые приступообразные боли в правом подреберье, отдающие в правую лопатку, плечо, шею. Возникают они после стрессов, при нерегулярном питании, употреблении продуктов, вызывающих спазм желчного пузыря: вина, кофе, шоколада, мороженого, лимонада.

Назначают желчегонные средства, способствующие отхождению желчи, и спазмолитики. К первым относятся: аллохол (принимают по 2-3 таблетки 3 раза в день после еды), «Холензим» (по 1 таблетке 3 раза в день после еды), «Оксафенамид» (по 1-2 таблетки 3 раза в день перед едой), «Никодин» (по 1-2 таблетки 3 раза в день до еды, запивать водой), «Фламин», «Циквалон» и другие. Спазмолитики — «Но-шпу», «Галидор», папаверин, метацин — принимают по 1 таблетке после еды.

Тюбажи при этой форме дискинезии надо проводить осторожно, с теми же средствами, что и при гипотонической форме, но за 20 минут до процедуры надо принять 2 таблетки «Но-шпы», «Галидора» или других спазмолитиков.

Минеральные воды слабой минерализации пьют в теплом виде, без газов, за 30 минут до еды.

О. Г. Третьяк, гастроэнтеролог, врач высшей категории

Полезно знать

● Такой чай пил Чингисхан. Готовить его просто. Смешайте по 1 ст. ложке душицы, зверобоя и мяты. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 л кипятка, настаивайте 20 минут. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день, можно и на ночь. Этот чай помогает сохранять спокойствие и здоровое сердце.

● Для очищения печени, если нет желчнокаменной болезни и диабета, измельчите в кашицу 5 кг синего лука, смешайте с 4 кг сахара. Настаивайте в темном прохладном месте или в холодильнике 10 дней. Затем отожмите полученный сок. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день за час до еды.

● При панкреатите употребляйте в день не менее 150 г клубней топинамбура. Перед приготовлением его нужно хорошо промыть, но кожуру не снимайте — в ней содержатся полезные вещества. Очень полезен отвар топинамбура: залейте 7 корнеплодов 2 л воды и варите 10 минут, пейте в течение дня, и так 2-3 раза в неделю.

Лечебное меню

Едим перед сном

Последний прием пищи должен быть перед сном. Это способствует своевременному опорожнению желчных путей, устраняет застой желчи.

При дискинезии желчного пузыря очень важно правильно питаться, так как пища может способствовать и образованию, и выделению желчи. Прежде всего питание должно быть регулярным, частым (5-6 раз в день), желательно — в одно и то же время. Последний прием непосредственно перед сном. Это способствует своевременному опорожнению желчных путей, устраняет застой желчи.

При гипотонии желчного пузыря с нарушенным выделением желчи больные обычно хорошо переносят некрепкие мясные бульоны, уху, сливки, сметану, растительное масло, яйца всмятку. Рекомендуется употреблять растительное масло по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день за полчаса до еды в течение 2-3 недель, так как оно стимулирует сокращение желчного пузыря.

Для предотвращения запоров в рацион включают блюда, способствующие опорожнению кишечника: морковь, тыкву, кабачки, зелень, арбузы, дыни, фрукты, изюм, чернослив, курагу, апельсины, мед, груши. Хороший эффект на моторику желчевыводящих путей оказывают отруби — 1 ст. ложку заваривают крутым кипятком и в виде кашицы добавляют к разным гарнирам. Дозу отрубей увеличивают до тех пор, пока стул не нормализуется. Животные жиры и сладости ограничивают.

При гипертонических дискинезиях питание также должно быть регулярным и частым. Принимать пищу надо в одно и то же время. Максимально ограничивают употребление продуктов, стимулирующих сокращение желчного пузыря, — животных жиров, растительных масел, наваристых мясных, рыбных, грибных бульонов, холодных газированных напитков, пива. Перед едой рекомендуется пить желчегонные сборы лекарственных трав в теплом виде.

Из рациона исключите алкогольные напитки, газированную воду, копченые, жирные, острые, жареные блюда и приправы, поскольку они могут вызвать спазм желчного пузыря.

■ ЗА ПОЛЧАСА ТЕЛО ВЫДЕЛЯЕТ СТОЛЬКО ЭНЕРГИИ, СКОЛЬКО ПОТРЕБУЕТСЯ, ЧТОБЫ ВСКИПЯТИТЬ 1,5 Л ВОДЫ.

■ УШИ ВЫДЕЛЯЮТ БОЛЬШЕ УШНОЙ СЕРЫ, КОГДА ЧЕЛОВЕК БОИТСЯ.

■ РАССТОЯНИЕ МЕЖДУ ВЫТЯНУТЫМИ В СТОРОНЫ РУКАМИ — ЭТО И ЕСТЬ ВАШ РОСТ.

НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ БЛЮДА И БУЛЬОНЫ 2-3-ДНЕВНОЙ ДАВНОСТИ. ЛУЧШЕ ЕСТЬ СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ В ТЕПЛОМ ВИДЕ. И ЭТО НЕ ВРЕМЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ, А РЕКОМЕНДАЦИИ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ СРОК.

Я варила свиные хрящи и ела как холодец

Для тех, кто болен артрозом коленных суставов II степени. Решила написать, что мне помогло усмирить недуг.

■ Свиные хрящи (2 кг) варила в 3 л воды 5 часов. Бульон процеживала, остужала при комнатной температуре и ставила в холодильник. Ела по 2 ст. ложки в день: одну ложку добавляла в суп, а вторую съедала как холодец. Курс лечения — 2 недели.

■ Сама готовила болеутоляющий хондропротектор. Смешивала один яичный желток с 1 чайн. ложкой скипидара и 1 ст. ложкой яблочного уксуса и втирала в больной сустав. Это средство снимает боль и постепенно восстанавливает хрящевую ткань. Еще пила чай из сабельника с медом.

■ Готовила болеутоляющую мазь для растирания. Измельчала 10 таблеток анальгина, заливала 1 стаканом спирта. Добавляла по 10 мл 5%-ной настойки йода и камфорного спирта. Настаивала 3 недели и мазала этим средством больные суставы.

■ Лечилась желатином. Вечером в 1/3 стакана холодной кипяченой воды насыпала 1 чайн. ложку пищевого желатина. Утром доверху заливала крутым кипятком, размешивала, чтобы желатин растворился. Добавляла мед или варенье и выпивала натощак. Курс лечения — 25-30 дней.

■ Еще мне помог такой отвар. Заливала 1 стакан корней подсолнуха, выкопанных осенью, 3 л воды. Кипятила 3 минуты, настаивала 1 час и выпивала за 2 дня. Эти же корни заливала повторно 3 л воды и кипятила 5 минут. Выпивала весь объем за 2 дня. Эти же корни в третий раз заливала 3 л воды, но кипятила уже 15 минут. Также выпивала за 2 дня.

■ Из рациона исключила пиво, красное вино, мозги и не ела после 19 часов.

Х. Аюбова, Республика Дагестан

Есть такая болезнь

Глаз дёргается

ЕСЛИ НЕРВНЫЙ ТИК БЫВАЕТ РЕГУЛЯРНО ИЛИ СТАЛ ЗАМЕТНЫМ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ, ЭТО СЕРЬЁЗНЫЙ ПОВОД ПОСЕТИТЬ ОФТАЛЬМОЛОГА И НЕВРОЛОГА.

В медицине этот симптом называется миокимия. Она часто развивается на фоне продолжительной головной боли, мигрени, которая вызывает спазм кровеносных сосудов головного мозга. Причинами непроизвольного подергивания глаза также могут быть:

- переутомление, в том числе и напряжение мышц из-за длительной работы за компьютером, управления автомобилем, чтения при плохом освещении;
- любой стресс;
- дефицит кальция и магния — эти элементы играют важную роль в нервно-мышечной активности;
- болезни сердца и сосудистой системы, а также ушибы и травмы головы.

Как помочь себе? Если глаз задергался, отвлекитесь от работы и сделайте круговые движения глазами. Взгляните влево-вправо, вверх-вниз. Если есть возможность, посмотрите вдаль — это помогает расслабить глазные мышцы. Такую гимнастику желательно делать регулярно, особенно в течение напряженного трудового дня. Еще один хороший экспресс-метод — точечный массаж. Помассируйте переносицу двумя пальцами в течение минуты, затем закройте глаза и кончиком пальца слегка прижмите внутренний уголок «беспокойного» века на 5 секунд. Отпустите и повторите 5 раз. Это поможет нормализовать кровоснабжение в мышцах глаза. Чтобы остановить дрожь нижнего века, быстро поморгайте в течение минуты. Это упражнение расслабляет глазные мышцы, а заодно избавляет от синдрома сухого глаза.

- Каждый час давайте глазам пятиминутную передышку, особенно, если ваша работа связана с большой зрительной нагрузкой.
- Избегайте стрессов, старайтесь высыпаться. Быстрее уснуть поможет чай с листьями мяты, мелиссы, душицы, липы, земляники.
- Включите в рацион продукты с высоким содержанием магния: овощи, зелень, крупы, бобовые, ржаной хлеб, орехи, семена кунжута, подсолнечника и тыквы.
- Не забывайте и про кальций, которого много в молочных продуктах, всех видах сыра, зелени, листьях салата, орехах.

О. П. Паяц, невролог

На приёме у стоматолога

Можно ли не чистить зубы?

Наши предки не чистили зубы, и кариеса было меньше. А щетки и зубные пасты разрушают эмаль, отсюда и проблемы...

Л. Сергеева, Ульяновская обл.

Отказ от ежедневной гигиены полости рта — это прямой путь к кариесу, пародонтозу, потере зубов. Не говоря уже об их неэстетичном виде и неприятном запахе изо рта. В 20-30-е годы прошлого века стоматологи обследовали крестьян и выяснили, что кариес у них встречается действительно меньше, несмотря на то что они не чистили зубы. Но причина была совсем не в этом. Просто эти люди не употребляли сладкие продукты, кроме меда, фруктов и ягод. Сахар и прочие деликатесы были им просто недоступны. В их рационе было мало мясных продуктов, зато много свежих овощей и корнеплодов. К тому же люди раньше много двигались, обладали хорошим иммунитетом. Зубные щетки и пасты тут совсем ни при чем. У сыроедов — любителей овощно-фруктовой диеты — и сейчас налета на зубах почти не образуется. Им достаточно сполоснуть рот после еды. Но у них нередко появляются другие проблемы, связанные с дефицитом кальция, ведь они не употребляют молочные продукты.

Обычному же человеку зубы нужно обязательно чистить дважды в день и споласкивать рот после любой еды. Если вы едите сладкие продукты, выпечку, мясо, курите, то простое жевание моркови или яблока не сможет очистить эмаль так, как это сделают зубная щетка и паста.

С. Т. Нугаева, стоматолог

На приёме у сурдолога

Неврит передался по наследству?

У нас в семье по мужской линии передается неврит слухового нерва. Дети рождаются с хорошим слухом, а к 5-6 годам он начинает снижаться. Нашему сынишке сейчас 3 года. Можно ли узнать, приобрел он наследственное заболевание или нет? А еще меня интересует, определяют ли эту патологию на стадии беременности?

Г. Г., Липецкая обл.

За нарушение слуха отвечает не один ген, а несколько десятков. Они могут достаться и мальчику, и девочке. Лишь часть этих генов проявляется исключительно у мужчин. Определить, унаследовал ли плод патологию от больных родителей, очень сложно все по той же причине: генов, отвечающих за слух, много. Нужно точно знать, какой мутантный ген стал причиной снижения слуха у членов семьи. Если в роду в нескольких поколениях страдали тугоухостью, конечно, риск, что мальчик заболеет, высок. Его надо обязательно показать сурдологу-отоларингологу, сделать аудиометрическое исследование, которое определяет состояние слухового нерва даже у младенцев, не то что пятишестилетних детей.

Л. П. Потапов, сурдолог, врач высшей категории

Стихи наших читателей

УБЕГУ ОТ СТАРОСТИ

Когда уже ты в возрасте,
Трудно ждать чудес.
Убегу от старости
Я на лыжах в лес.
Прокачусь со свистом
С горочки крутой,
Годы поотстанут,
И ты как молодой:
На щеках румянец,
Улыбка во весь рот...
Старость на диване
Лишь ленивых ждет.

А. Бабич, Барнаул

ВРЕМЯ НЕСЁТ МЕНЯ...

Станет грустно, и ветер
застонет,
И по небу звезда пролетит.
Я наивно подставлю ладони,
Но не встретятся наши пути.
И в открытую форточку
кто-то
Мне не бросит сирени букет.
Этот день загрузила
работой,
И мечте уже времени нет
Пробежать по квартире
котёнком
И по шторе взлететь
на карниз.
Я считалась веселой
девчонкой,
Что же время несет меня
вниз?..

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Прикинь на себя — *Авторитеты дают советы*

Зуб мудрости

ДЫРКА НЕ ЗАРАСТАЕТ И ГНОИТСЯ...

Я удалила зуб. Дырка не зарастает и гноится, болит к тому же. Ходила к врачу, он сказал, что надо полоскать отварами ромашки или шалфея. У меня было сложное удаление. Врач предупредил, что долго будет заживать, а я устала терпеть эту боль. Что делать? Может, опять к врачу обратиться?

Дина, Омск

Попробуйте обратиться к другому врачу или хотя бы проконсультируйтесь, насколько опасно это воспаление. Лучше перестраховаться во избежание осложнений.

ВОСПАЛЕНИЯ НЕТ, НО БОЛЬ НЕ ПРОХОДИТ

Неделю назад удалили шестой нижний зуб. Удаление было сложным, десна была воспалена, все это сопровождалось флюсом. Врач посоветовал вечером этого дня пополоскать полость рта водой с солью и все. Но через 2 дня рана загноилась и десна вокруг нее припухла. Возможности посетить врача не было, стал полоскать рот раствором соды с йодом и принимать линкомицин. Рана очистилась, воспаление уменьшилось. Вчера ходил к врачу, сделали рентген, который показал, что воспаления нет. Но лунка почему-то не затягивается, и ноющая боль не проходит. Может, врач чего-то не заметил?

С. А. Мерзликин, Иркутск

Это похоже на альвеолит. Сходите на консультацию к другому врачу, покажите ему рентгеновский снимок.

ВЗДУЛАСЬ ВСЯ ЩЕКА И ШЕЯ...

Недавно удалила нижний правый зуб мудрости, лежавший горизонтально внутри десны. Удаление прошло очень тяжело: врач открыл десну и долго не мог извлечь зуб. Выпилить и выдернуть его целиком не удалось, хотя доктор так старался, что сломалось крепление подголовника кресла. В итоге зуб распиливали на части. После удаления назначены «Аугментин 875» 2 раза в день, «Супростин» 2 раза в день, «Нурофен» каждые 4 часа, омывание хлоргексидином. В лунке оставлен дренаж, его нужно снять на четвертый день после операции. Боль жуткая, неописуемая, рот почти не открывается. А сегодня отек стал просто огромным: вздута вся щека, часть шеи, отек тяжелобесный, тянет. Температура 37°С. Нормальны ли сильная боль и такой огромный отек? Как облегчить состояние? Можно ли заменить, например, супрастин на кортикостероид, быстро снимающий отек, типа метилпреднизолона?

Олег Петрович, Сочи

При воспалении десен полезно 2-3 раза в день полоскать рот соком сырого картофеля.

Кортикостероид не советуем. Так «колбасить» вас будет еще недельку. Отек может еще больше усилиться, а может, начнет спадать, но 3-4 дня точно будет. Прикладывайте лед каждый час на 10-15 минут через салфетку. Димексид снимает отек, можете сделать с ним примочки.

МОЖЕТ, ЧАСТЬ КОРНЯ ОСТАЛАСЬ?

Удалили шестой нижний зуб, он был уже сгнившим под отвалившейся пломбой. Осматриваю лунку и вижу, что что-то там белеет. Может, это часть удаленного зуба, тоньше, корня? И заново придется переживать процедуру удаления? Или это белеет кость?

Игорь, Московская обл.

Скорее всего, это так называемый фибринозный налет — белковая пленка, образующаяся в результате заживления лунки после удаления зуба. Чтобы предупредить развитие инфекционного воспаления, для гигиены полости рта используйте зубную пасту с антибактериальным компонентом триклозаном и специальным веществом — сополимером. Они тормозят размножение вредных бактерий. Чистить зубы такой пастой достаточно дважды в день — утром и вечером, поскольку антибактериальный эффект длится до 12 часов. Но, если у вас есть хоть малейшие сомнения по поводу «правильности заживления» лунки, обратитесь к стоматологу.

С. Х. Порохов, хирург-ортодонт, врач высшей категории

Не навреди

После чистки зубов должно пройти 15 минут, прежде чем что-то попадет в рот. Неважно, что это будет — эликсир для полоскания полости рта или еда. Дело в том, что полезные вещества, которые добавлены в зубную пасту для укрепления зубов и борьбы с вредными микробами, действуют в течение 15 минут после чистки зубов. Потерпите это время, дайте зубной пасте подействовать, иначе польза пропадет.

Если повышен холестерин и Вы устали от приема статинов...

Обратите внимание на натуральное средство для борьбы с холестерином Атероклефит* от компании Эвалар! Хотя «лидером» в борьбе с холестерином и считаются статины (синтетические лекарства), все больше людей вынуждены отказываться от их приема или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных действий: это и головные, мышечные боли, и хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции. И это далеко не весь список.

КСТАТИ!
Последние исследования показали, что постоянный прием статинов увеличивает риск возникновения сахарного диабета на 70%.[1]

Всем, у кого повышен уровень холестерина и кто ищет альтернативу статинам, стоит обратить внимание на лекарственное средство Атероклефит от компании Эвалар. Атероклефит выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек. Более того, Атероклефит нормализует проницаемость сосудистой стенки. Хорошей новостью является то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин (низкой плотности) в «хороший» (высокой плотности), который жизненно необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

И что самое важное — Атероклефит имеет более высокий профиль безопасности, чем статины!

Принимайте натуральное лекарство Атероклефит — пусть сосуды будут чистыми, а сердце здоровым! Холестерин может быть в норме и без статинов!

Для мозга

А какой глицин принимаете Вы?

Принимайте Глицин Форте Эвалар! Он отличается:

- Высоким содержанием глицина — 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга — B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта — **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**
- Качество Эвалар. Гарантировано международным стандартом GMP.

Глицин Форте Эвалар — почувствуйте разницу!

Все ещё чистите печень народными средствами?

ПОПРОБУЙТЕ ЗАМЕНИТЬ ИХ НА «ОВЕСОЛ». «ОВЕСОЛ» - СОВРЕМЕННОЕ НАТУРАЛЬНОЕ[1] СРЕДСТВО ДЛЯ БЕРЕЖНОГО ОЧИЩЕНИЯ ПЕЧЕНИ ОТ ТОКСИНОВ.

«Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что снижает риск образования камней.

Только в нем[3] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами: **куркумой, володушкой, бессмертником, шиповником, мятой** синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[7]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

Попробуйте **«Овесол Чай»**

- **100% натуральный состав**
- **Приятный вкус и аромат:** фруктовые нотки плодов шиповника, терпкий вкус володушки, бодрящая свежесть мяты, обволакивающая мягкость овса и пряный аромат листьев розмарина.

Чай «Овесол» - гарантия качества, чистоты и эффективности!

Суставы: дачный сезон

Активная дачная жизнь — это всегда нагрузка на суставы, которая может спровоцировать воспаление, отеки, боль при движении. Чтобы этого не произошло, сама природа подарила нам уникальные растения, помогающие сохранять здоровье суставов — сабельник и мартинию.

Сабельник: лечим суставы, не повреждая желудок

В аптеках продают разные препараты сабельника, но только настойка Сабельника[2] от компании Эвалар является лекарством[3] с клинически доказанной эффективностью. Именно оно лечит суставы, не повреждая желудок при артритах и артрозах[4].

Настойка Сабельника* Эвалар буквально снимает воспаление и боль в суставах, и ее можно применять длительно[4]. Настойка Сабельника Эвалар оказывает выраженное противовоспалительное действие в комплексной терапии артритов и артрозов, а при совместном приеме с нестероидными противовоспалительными средствами усиливает терапевтический эффект и позволяет снижать их дозу[4].

Мартиния: защищаем суставы от воспалений

Чтобы снизить риск воспалений, обратите внимание на «АртроМаксимум» на основе мартинии. Мартиния — уникальное растение, которое прошло проверку временем и показало прекрасные результаты в ходе клинических исследований: в мировой практике оно используется в специализированных препаратах для суставов. В составе «АртроМаксимум» мартиния — действующее вещество, которое способствует уменьшению боли и воспалительных процессов в суставах; а также способствует снижению уровня мочевой кислоты и риска развития подагры.

Справки по телефону: 8-800-200-52-52.

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP.

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Эвалар 25 лет

GMP

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1]http://zdravotvet.ru/nuzhno-li-pit-tabletki-ot-xolesterina-vred-li-polza/. [2]Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. [3]По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ, на ноябрь 2016 г. [4]В рамках рекомендаций по применению. [5]По действующим компонентам. [6]В ассортименте «Эвалар». [7]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2016 г. Состав БАД «Овесол усиленная формула». 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Такой случай

В ушке ребёнка рос... шарик

Звонит мамаша и говорит, что у ребенка болит ухо. А в слуховом проходе растет темная шишка. Живут они в деревне, и до лора добираться 35 км, да и работает он не каждый день. Заподозрив, что у малыша фурункул наружного слухового прохода, пригласил маму с ребенком на прием. Приехали. С виду — здоровый ребенок. В наружном слуховом проходе действительно что-то темное. Мать клянется, что вчера шишка была меньше. Осматриваю отоскопом. Фиолетовый шарик, идеально однородного цвета, полупрозрачный, очень красивый. Но точно не бусинка. Надо доставать. Ребенку 5 лет. Как партизан не сознается, что именно засунул в ухо.

Рассуждаю: может, оно вчера было не меньше, а глубже? Сегодня вылезло, и поэтому кажется, что оно растет. Ну не может же инородное тело расти! Шевелиться — ладно бы еще, если это жук или мошка прилипла, но расти! Аккуратно извлекаю шарик петлей разогнутой скрепки. Это оказалось несложно. Шарик сжимается как резиновый и снова расправляется. И тут мама с истерическим хохотом узнает в шарике... наполнитель для цветочных горшков. Эти шарики сделаны из специального полимера. При поливке они разбухают и увеличиваются. Мама капала в уши ребенку какие-то капли, вот шарик и рос в ухе. И уже неслабо давил на стенку прохода, вызвав маленький пролежень. Так что даже такое бывает — растущие в слуховом проходе инородные тела.

Из записок сельского фельдшера А. М. Анисимова

ОТЦОВСКИЙ РЕМЕНЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ КАК ЯДЕРНАЯ БОМБА: ВСЕГДА НАГОТОВЕ, НО НИКОГДА НЕ ПРИМЕНЯТЬСЯ.

Как там, у них?

Китайские вузы ввели новшество: отныне родителям абитуриентов разрешено жить в университете, пока их дети сдают вступительные экзамены. Папы-мамы устраиваются в палаточных лагерях, чтобы морально поддержать отпрысков. Жилье разбивают и в спортзалах. Такое решение принято из-за того, что каждый год огромные толпы родственников штурмуют вузы. Иногда семьи проделывают путь в тысячи километров, чтобы в трудный момент быть рядом с ребенком.

Это закономерное следствие политики «одна семья — один ребенок», действовавшей в КНР в 1979-2015 годах. Над единственными отпрысками китайцы привыкли трястись как над драгоценными вазами, поэтому дети с рождения окружены чрезмерной опекой. В итоге в Китае выросли миллионы неспособных позаботиться о себе молодых людей.

Стихи наших читателей

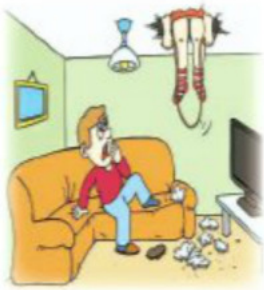
ЛЮБИМИЦА

Не мешайте любить
вашу деточку.
Пустоцветом судьба
облетает.
Разрешите прижать
к себе девочку,
Жизнь бездетная —
чаша пустая.
Оказалось, обиды, лишения
Ее глазки теплом
растопили.
Видно, я получила прощение:
То ли Бог, то ли люди простили.
Разрешите любить
вашу лапочку,
Я ей в жизни помощницей буду.
И подумали мамочка
с папочкой:
«Вот пристала.
Какая зануда... »

БЫЛИ ДЕТЬМИ...

Ты помнишь теплую грозу?
Одежду мокрую, портфели
И на двоих одну слезу
От смеха — все, что
мы имели.
И счастье было в нас ключом,
Была любовь, и чувства пели,
Весна неслась шальным
ручьем
Среди безудержной капели.
Тебя я бросила потом,
И больше так я не смеялась.
Вся жизнь прошла
неясным сном,
Но что-то чистое осталось...

Н. Окончиц, Михайловск, Ставропольский край



На приёме у психолога — *Ситуация*

Дочка играет в машинки

СТОИТ ЛИ БИТЬ ТРЕВОГУ?

Моя дочка увлекается конструкторами и машинками. А сын, наоборот, к ним равнодушен и с радостью играет с плюшевым мишкой и куклами. Стоит ли бить тревогу? Может это быть признаком того, что у ребенка в будущем будет неправильная ориентация?

Ирина, Казахстан

Все это глупости! Нет игр для мальчиков и девочек. Если девочке не нравится нянчить кукол, не надо заставлять. Точно так же, если мальчику интересно, пусть играет в куклы. Не стыдите его, ведь ему в будущем общаться с реальными и живыми женщинами. Когда ребенок играет, он решает для себя очень важные задачи, в игре учится жить. Поэтому, если мальчик играет в куклы, а девочка в машинки, значит, им для чего-то это надо. Как только надобность отпадет, и те, и другие будут забыты. По той же причине дети любят, чтобы им читали одну и ту же сказку много раз. Или «до дыр» засматривают любимые диски. Игрушки должны быть разными — связанными с искусством, музыкой, языками, природой. Слишком красочные игрушки, с одной стороны, вызывают интерес, с другой — не дают простора для фантазии. Тогда как обычная палка в воображении ребенка может быть и волшебной палочкой, и ружьем, и саблей, и конем. Для совсем маленьких детей, у которых воображение еще не развито, наоборот, хороши яркие игрушки разной фактуры — мягкие, жесткие.

99,9% мальчиков к школе перестают интересоваться куклами и переключаются на более активные мальчишеские игры.

СЫНИШКА БОИТСЯ ТЕМНОТЫ

Наш 5-летний сынишка боится темноты, отказывается спать без света. Как быть?

Антонина, Пермь

Страх темноты лучше преодолевать играючи. Например, укладывая ребенка в постель при включенном свете, накройтесь вместе одеялом с головой и приговаривайте: «Мы с тобой маленькие зайчики, лежим в уютной норке. Там, на улице, темно и холодно, а у нас с тобой тепло и уютно». Произносите эти слова убаюкивающе, чтобы ребенок расслабился и постепенно засыпал.

С 5-6-летними детьми полезно затевать игры, в которых надо какое-то время посидеть в темноте, хотя бы под столом, накрытым свисающей скатертью. Пусть это будет норка, в которой маленький лисенок прячется от охотника. А можно поиграть в прятки, но особые, в которых прячутся не дети, а игрушки: какие-то на свету, а какие-то — в темном помещении. За игрушку, которую ребенок найдет в темноте, надо присуждать больше очков. Поначалу подыгрывайте малышу, оставляя игрушки на видном месте, затем усложните задачу. Но даже когда страх темноты будет преодолен, не читайте детям на ночь сказок, в которых рассказывается о зловещей ночи.

В. П. Солнцева, детский психолог

МЫ В ДЕТСТВЕ БОЛЕЛИ РЕЖЕ, ЧЕМ СЕЙЧАС НАШИ ДЕТИ И ВНУКИ. ЧТО БЫЛО ЛЕЧЕБНЫМ: СМОЛА С ДЕРЕВЬЕВ, ЗЕЛЕНЫЕ АБРИКОСЫ ИЛИ КИСЛЕНЬКИЕ ПОПКИ МУРАВЬЕВ?

Трагедия

Во время тренировки остановилось сердце

От удара в солнечное сплетение у мальчика произошла остановка сердца.

В Кабардино-Балкарии на тренировке в спортивном комплексе в Баксане погиб школьник. Во время тренировки тренер выстроил детей в ряд, после чего старшие ученики наносили удары в область живота. Это называется «набивка» и практикуется она во всех разновидностях карате. Воспитанник спортшколы получил удар, из-за которого произошла остановка сердца. Врачи и тренеры оказывали ему первую помощь, но это не помогло. Погибшему мальчику было 14 лет. Подросток, нанесший удар, был в хороших отношениях с погибшим и не желал ему зла.

Цифры и факты

- САМЫМ МОЛОДЫМ РОДИТЕЛЯМ БЫЛО ВСЕГО 8 И 9 ЛЕТ.
- ОЧЕНЬ ПОХОЖИМИ СЛОВАМИ ВО МНОГИХ СТРАНАХ МИРА ЯВЛЯЮТСЯ «МАМА» И «ПАПА».
- 15% МУЖЧИН, ПРОВЕРЯЯ ОТЦОВСТВО, НА САМОМ ДЕЛЕ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПОДЛИННЫМИ РОДИТЕЛЯМИ.
- БОЛЬШЕ ШАНСОВ РОДИТЬ ДЕВОЧКУ У ТЕХ РОДИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ КУРЯТ.

Ох уж мне эти внуки! Вечно падают...

Айболит

Каждое лето ко мне приезжают внуки, чтобы отдохнуть в деревне, набраться сил, здоровья. И вечно они лезут куда не следует, падают, ушибаются. Дня не бывает, чтобы не приходили домой без синяка. Порой так ушибутся, что от боли спать ночью не могут. Тут мне на помощь приходит зверобой. Беру его горстку, заливаю 0,5 л кипятка и кипячу пару минут. Остужаю, смачиваю в отваре хлопчатобумажную ткань, сворачиваю в несколько слоев и прикладываю к больному месту на ночь. Чтобы настой не высыхал, накрываю сверху целлофаном и для утепления шарфом. Боль проходит сразу же, а синяк к утру становится не таким заметным.

М. Ф. Зайцева, Архангельская обл.

Авторитеты дают советы

Лучше рано, чем никогда!

Почему способность женщины иметь детей с возрастом уменьшается? И почему так бывает: тот, кто хочет детей, часто уже не может их иметь, и наоборот — даже не думающие о них в зрелом возрасте беременеют? Об этом, и не только, мы беседуем с Ириной Сергеевной Березиной, гинекологом, врачом высшей категории.

— Сейчас многие женщины, делая карьеру, откладывают рождение детей на потом. Но не может ли «потом» оказаться слишком поздно?

— Женщины должны понять, что есть хронологический и биологический возраст. И это не одно и то же. Возраст определяется состоянием яичников. К врачу приходят пациентки в 25, 45, 55 лет, которые хотят родить ребенка. Бывает, что и в 25 лет организм уже израсходовал все резервы.

— Что это значит?

— Таким женщинам ставится диагноз преждевременная недостаточность яичников. Об этом нужно знать. Да, такая проблема существует всего у 5% женщин, но они об этом не знают и считают, что могут отложить первые роды на неопределенное время. Резерв яичников у всех разный, и желательно определить его еще в молодом возрасте. А потом периодически определять свой уровень АМГ (антимюллеровый гормон), чтобы принять решение: можно отложить беременность или нет. У нормы есть нижняя граница и верхняя. Если граница низкая, нужно успеть родить. При верхней границе беременность можно отложить. Если у семьи в настоящий момент нет в планах заводить детей, можно заморозить эмбрионы. Или яйцеклетки, если нет мужчины.

— В какой момент надо брать яйцеклетки для заморозки?

— Чем раньше, тем лучше. Половые клетки очень чувствительны к любым воздействиям. Надо избегать продуктов, которые вызывают гормональные нарушения. Выяснилось, что свиньи перестают размножаться, если им в пищу давать генно-модифицированные корма. А ведь эти животные близки по генетике к человеку. Если употреблять продукты с ГМО, то способность к размножению снижается.

— Что еще может повлиять на способность к деторождению?

— Увлечение диетами, приводящими к чрезмерному похудению. Если вес ниже нормы, организм работает в режиме энергосбережения. Сам выключает системы, без которых может обойтись. Менструации становятся нерегулярными, ухудшается состояние кожи, волос, ногтей. Сейчас модные худые «вешалки» уже не являются эталоном красоты и не нравятся мужчинам. Так как те интуитивно ищут женщину, которая даст потомство. У такой девушки тонкая талия и большие бедра. Если без талии — ждите проблем: у нее неправильное соотношение гормонов. Но и лишний вес — это тоже помеха на пути к зачатию ребенка. Точнее, не сами лишние килограммы, а гормональный дисбаланс, из-за которого часто и появляется избыточный вес. Такие нарушения мешают яичникам производить яйцеклетку в норме. Поэтому, если страдаете избыточным весом и у вас нарушен менструальный цикл, начинайте худеть. Займитесь спортом, уменьшите количество потребляемых калорий (особенно пирожных, колбас...) и пейте больше воды. Но иногда избыточный вес появляется из-за хронических заболеваний. В этом случае нужно проконсультироваться с врачом-терапевтом. Следующий фактор — возраст.

Резерв яичников у всех женщин разный, и желательно определить его еще в молодом возрасте.

— Если женщине около сорока, на что нужно обратить внимание в первую очередь?

— Могут начаться колебания цикла — в пределах недели. Это уже знак, что способность забеременеть сильно снижена. Природа правильно придумала, что женщины должны рожать молодыми. После 35 лет резерв яичников резко снижается. В некоторых странах, например Израиле, после 40 лет бесплодным парам не дают бесплатных попыток экстракорпорального оплодотворения. Потому что вероятность успешных ЭКО минимальна. Каждая женщина, приходя к гинекологу, должна выяснить, какой у нее уровень АМГ. На него влияет много факторов, сильнее всего — курение, злоупотребление алкоголем, препараты «химии», серьезные хронические заболевания. Поэтому так важно вести здоровый образ жизни. Нужны регулярные физические нагрузки, правильное здоровое питание и, самое главное, своевременное посещение врача-гинеколога.

От воспаления мочевого пузыря — горсть ботвы

В свое время этот недуг доставил мне много хлопот. Беспокоили боль и частые позывы к мочеиспусканию. Кто-то из знакомых подсказал спасительный рецепт: небольшую горсть сухой измельченной морковной ботвы надо залить 0,5 л кипятка, настаивать час, процедить и пить в течение дня по 1-2 глотка в перерывах между приемами пищи. Каждое утро я готовила свежую порцию настоя и лечилась, пока не почувствовала себя лучше. А для закрепления результата целебный настой принимала еще 4 дня. Теперь для профилактики пью его все лето.

З. Степанова, Тверская обл.

Кефирно-льняная смесь при климаксе

Чтобы поддержать себя во время климакса, помочь организму справиться с изменениями, пользуюсь вкусным рецептом. Полезно такое средство и для сосудов, и для нервов. Смешиваю стакан кефира, 1 чайн. ложку молотых льняных семян, 1/2 чайн. ложки измельченного и просеянного корня солодки. Добавляю по вкусу имбирь или корицу и все перемешиваю. Принимаю смесь 1-2 раза в день. Она меня очень поддерживает. Несмотря на возраст, я полна сил и прекрасно выгляжу. В семенах льна содержатся омолаживающие антиоксиданты и полиненасыщенные жирные кислоты, очищающие сосуды. Витамины А и группы В поддерживают нервную систему женщины и помогают сохранить красоту. Солодка приводит гормоны в норму. Имбирь и корица согревают, повышают иммунитет.

Светлана, Хабаровский край

Не навредит ли секс?

На приёме у уролога

У меня обнаружили рак простаты. Но желание заниматься сексом не пропало. Вот только страшно — и мне, и жене. Не навредит ли это здоровью?

Георгий, Новгородская обл.

Во время полового акта к предстательной железе прибывает кровь, а сама она начинает сокращаться. Это ускоряет обменные процессы. Продукты распада, которые образуются из-за воспаления, выводятся из организма, попадая в секрет, выработанный простатой. Это очень важно для выздоровления. Многое зависит от понимающей и любящей партнерши. Секс должен быть регулярным, и мужчина не должен ощущать себя слабым и немощным. Нельзя прекращать секс еще и потому, что в предстательной железе может возникнуть застой. Чтобы этого не происходило, нужен массаж. Во время оргазма мышцы энергично сокращаются. Это как раз то, что нужно. Предстательная железа должна работать в своем обычном ритме. Половое влечение не усугубит болезнь. Но и слишком активно заниматься сексом тоже не стоит. Опасно в это время менять партнершу. Дело в том, что у каждого человека есть своя, особая микрофлора. Постоянные партнеры обмениваются уже ставшими привычными друг для друга бактериями. Но вот новую микрофлору ослабленный мужской организм может воспринять очень плохо. Поэтому лучшее решение — сексуальная жизнь с одной женщиной. Так что, если быть аккуратным в сексе и не избегать его, этот процесс пойдет на пользу и сможет помочь во время лечения.

Но помните, что у рака есть разные формы. С одними можно прожить всю жизнь, с другими — нет. Поэтому не запускайте болезнь.

Ю. Ф. Протасов, уролог, врач высшей категории

Эвалар 25
Принимаете пустырник, чтобы успокоиться?
Выбирайте «Пустырник Форте» Эвалар.
• Он обладает одним из самых высоких показателей седативности[1].
• Содержит именно тот сорт пустырника сердечного, выращенного на Алтае, который обладает превосходным успокаивающим действием.
• «Пустырник Форте» Эвалар — пожалуй, лучшая формула спокойствия[2] с высоким содержанием экстракта пустырника — 100 мг в день, усиленная «элементами спокойствия» магнием и витамином B6 (патент РФ 2361599).

Большинство покупателей чувствуют разницу и выбирают именно «Пустырник Форте» Эвалар[3] за его высокий седативный эффект и быстрое успокаивающее действие.
Почувствуйте и вы разницу с «Пустырником Форте» Эвалар!
Произведено Эвалар: высокое качество по стандарту GMP[4].
Спрашивайте во всех аптеках!
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
www.evalar.ru apteka.ru
GMP
[1]Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [2]В ассортименте ЗАО «Эвалар». [3]Среди БАД, содержащих пустырник, аптечные продажи в РФ, по данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2016 г. [4]Сертификат GMP №CO170889 - 03, NSF International (США). БАД. Реклама.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ИНОГДА КАЖЕТСЯ, ЧТО ЖЕНЩИНЫ С КАРТИН РУБЕНСА ВОТ-ВОТ УБЕГУТ ОБРАТНО... В БУХГАЛТЕРИЮ.

НЕ МОГУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА ИЗО РТА

Меня уже полгода мучает неприятный запах изо рта. Об этом мне сказал муж. Я в отчаянии! Иногда даже плачу из-за этого. Зубы чищу каждый день. Была у стоматолога, сделали профессиональную чистку зубов. Врач посоветовал пользоваться пастой и гелем для десен «Асепта», но это не помогает. Сейчас я беременна. Начали сильно кровоточить десны. Может, кто-то сталкивался с подобным? Прошу, помогите! Что делать? К кому обратиться?

Мария, Челябинская обл.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ СОСТОЯНИЕ ПРИ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИИ?

Стала замечать, что с моим организмом что-то не так. Участилось сердцебиение, появился шум в ушах, стала кружиться голова. В Интернете прочитала, что это первые признаки вегетососудистой дистонии. Сходила к врачу, провели обследования и подтвердили диагноз. Назначили лечение. Но мне очень тяжело переносить такое состояние, когда все время плохо. Обращаюсь к тем, кто столкнулся с подобным диагнозом. Поделитесь, как справляетесь с симптомами и чем лечитесь?

Елена, Костромская обл.

ТО ЛИ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ ЗАМЕДЛИЛСЯ, ТО ЛИ ПРОБЛЕМЫ С ЩИТОВИДКОЙ

Когда еще давно была у гинеколога, она обратила внимание на мою щитовидную железу. Пощупала руками и посоветовала пропить «Йодомарин». Я так и сделала. Потом забыла об этом. А сейчас заметила, что за 3 года набрала 22 килограмма. Пытаюсь похудеть — вес уходит, но очень медленно, не так, как раньше. То ли обмен веществ замедлился, то ли проблемы с щитовидкой. Не знаю, что делать. У кого были проблемы с щитовидной железой? Расскажите о симптомах. Какие изменения заметили в себе? Обязательно ли идти к эндокринологу и сдавать анализы?

Лариса, Астраханская обл.

ПОСЛЕ ПОДРОСТКОВЫХ ПРЫЩЕЙ ОСТАЛИСЬ РУБЦЫ

В подростковом возрасте выдавливала прыщи на лице. Мало того, что у меня кожа жирная, так теперь еще на месте прыщей появились некрасивые рубцы, которые портят внешний вид. Если кто-нибудь смог избавиться от таких рубцов, поделитесь опытом, пожалуйста. Знаю, что можно сделать химический пилинг лица, но как-то страшновато. Может, есть проверенные домашние средства, которые хотя бы уменьшат шрамы?

Анастасия, Ленинградская обл.

ХОЧУ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ САХАРА

В целом фигура у меня неплохая — так называемый тип груши. Живот всегда был идеальным, даже после родов быстро восстановилась. Но вот бедра — это ужас! Мало того, что они жирные, так еще стали рыхлыми. Недавно на лето купила шорты, но из-за целлюлита зрелище малопривлекательное. Хочу, чтобы ноги были стройными и подтянутыми. Ну, если не стройными, то хотя бы подтянутыми. Начала бегать, делаю приседания. Хочу из рациона исключить сахар, даже чай без него пить. А в целом питаться как и раньше — крупы, мясо, курица, рыба, яйца, творог, овощи, фрукты. Пить хочу только воду. Кто-то смог избавиться от целлюлита, отказавшись от сахара? Поделитесь опытом, пожалуйста!

Майя, Волгоградская обл.

***

Много лет страдаю от ногтевого грибка. Сначала он был только на большом пальце левой ноги, теперь поражены все ногти. Испробовала многие мази и народные средства: йод, глицерин, уксусную кислоту, хозяйственное мыло, масло чайного дерева, пищевую соду — никакого эффекта нет! Летом маскирую ногти ярким лаком, но это не выход. Подскажите, пожалуйста, кто избавился от этой напасти раз и навсегда и чем?

А. М. Молчанова, Тверская обл.

***

Очень прошу помочь тех добрых людей, которые знают, как вылечить дивертикулы кишечника (мешочки в кишечнике). В больнице сказали, что эта болезнь не лечится. Помогите, пожалуйста!

С. С. Смирнова, Орловская обл.

***

Подскажите, как избавиться от синего пятна на ноге после трофической язвы? А еще меня беспокоит то, что эта нога отекает. Помогите, пожалуйста, советом!

С. А. Лебедев, Владимирская обл.

***

После двух лет заключения в феврале 2017 года вышел на свободу. Была семья, сейчас один. Дома отключили газ и свет. Обращаюсь к читателям с просьбой помочь 40-летнему мужчине. Очень нужны постельное белье, любые продукты и мед для лечения. Буду благодарен за сочувствие.

Ю. В. Полянская (для Андрея), ул. Комсомольская, 6, с. Просянка, Петровский р-н, Ставропольский край, 356527

***

В 2016 году я по своей простоте и наивности потерял все, что имел. Остался без денег и жилья (с помощью риэлторов). Виню только себя. Обращаюсь к читателям «Айболита». Может, у кого-нибудь есть пустующий домик или кто-то продаст недорого любое жилье? Заранее спасибо!

А. А. Наурзбаев, ул. Текстильщиков, 14, кв. 3, Кострома, 156000, тел. 8-950-241-79-84

Страшно спать одной. Вдруг что, а я не успею проснуться

Недавно переболела ОРЗ. Две недели была температура под 39°С. Больше чем на час-полтора не сбивалась. Кашель сильно меня не мучил, но, когда лежала, начинала задыхаться. Лечилась в основном от бронхита, следуя инструкциям к препаратам. И вот теперь бывает, что по утрам просыпаюсь от нехватки воздуха. Кашель сама вызываю, чтобы прочистить горло. Но этого ненадолго хватает. Лежать не могу. Температура нормальная, но просыпаюсь в жутком поту. Флюорографию делала — в легких все нормально. По другим анализам врачи проблем не находят. Но мне теперь страшно спать одной. Вдруг что-то случится, а я не успею проснуться? Кто сталкивался с подобным? К какому врачу обратиться, что проверить, чтобы не запустить болезнь до конца?

Наталья, Мурманская обл.

У ЖЕНЫ БОЛЕЗНЬ ПАРКИНСОНА. ДРОЖАТ РУКИ И НОГИ

Прошу помощи у читателей «Айболита». Чем можно лечить болезнь Паркинсона, когда дрожат руки и ноги? У меня жена болеет уже 6 лет. Если кому-то удалось уменьшить эти симптомы, не останьтесь равнодушными, напишите, пожалуйста. Очень нужна помощь.

А. В. Каратанов, с. Кальтовка, Башкортостан

НОГИ ТО МЁРЗНУТ, ТО ГОРЯТ

Помогите вылечить ноги! Они то мерзнут, то горят. А еще пятки стали очень чувствительными. Может, кто-то сталкивался с подобным и знает, как мне помочь? Напишите, поделитесь советом. Надежда у меня только на читателей «Айболита».

Русинова, Екатеринбург

НА СПИНЕ ПОЯВИЛСЯ ЖИРОВИК РАЗМЕРОМ С ЯЙЦО

У меня на спине появилась липома (в народе ее называют жировик) размером с куриное яйцо. Хоть и не мешает, но неприятно. Ржаная мука с медом не помогла. Может, есть более эффективные народные средства? Если кто-то удачно излечился от жировика без хирургического вмешательства, откликнитесь, пожалуйста, и поделитесь опытом!

Ю. В. Шинкаренко, Хабаровск

Ходила к трём дерматологам. Поставили три разных диагноза, и все под вопросом

Несколько месяцев назад у меня по всему телу стали появляться пятнышки. Как комариный укус — диаметром 5-8 мм, посередине видно дырочку, без внутренней жидкости, просто плотные и внутри беловатые. Потом они превращаются в маленькую красную точечку. Ужасно чешутся. Началось это после сильного стресса. Сначала думала, что от нервов, но потом все хуже и хуже. Купила средства от чесотки, пролечилась как положено. Все белье поменяла, прокипятила, прогладила с двух сторон, обработала паром.

После этого появились высыпания, похожие на укусы клопов. Вызвала санэпидстанцию, сделали дезинфекцию, неделю в квартире все убивалось. Уехала с ребенком к маме. Ни у мамы, ни у ребенка высыпания не появились. А мне даже дезинфекция не помогла. Оказалось, никакие это не насекомые. Высыпания продолжали появляться. По ночам чешусь так, что приходится принимать горячий душ. Мазалась гидрокортизоновой мазью, линином, салициловым спиртом, пила «Супрастин», «Кларитин», валерьянку — ничего не помогло. Ходила к трем дерматологам. Первый поставил диагноз флеботодермия (появляется от укусов насекомых), второй — экзема, третий — атопический дерматит, и все три диагноза под вопросом. Сдала анализы крови, аллергии нет. В итоге гинеколог сказала, что это от нервов. Весь организм переворачивается, начались нарушения. Сказали принимать успокоительные не меньше трех месяцев. Что еще это может быть? С ума схожу от того, что никто не может мне помочь. Надежда только на людей, столкнувшихся с такой заразой. Может, кому-то удалось с нею справиться? Отзовитесь, пожалуйста!

Ольга, Кострома

Кто приютит?

Врачи из-за болезни почек рекомендуют поменять климат на более теплый. Хочу снять жилье на время, а потом, если подойдет климат, купить в пригороде Кисловодска, Пятигорска, Ессентуков. Но у меня там нет ни родных, ни друзей. Вот и хочу найти подругу или друга. Мне 63 года, неполная. По характеру спокойная, незлобная, без психических отклонений. Может, что подскажете, посоветуете? Есть же на свете отзывчивые и бескорыстные люди, которым тоже нужны общение и дружба. Надеюсь, что кто-нибудь откликнется. Буду рада звонку, перезвоню.

Без подписи, Рубцовск, Алтайский край, тел. 8-923-716-73-27

***

Так случилось, что на старости лет осталась без жилья. Мне 63 года, без вредных привычек. Хожу с палочкой (у меня коксартроз тазобедренных суставов). Сейчас живу в невыносимых условиях. Обращаюсь к неравнодушным людям, имеющим пустующий домик. Или, может, подскажете, где есть брошенный дом, пригодный для жилья?

Без подписи, Шахты, Ростовская обл., тел. 8-928-151-73-69

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Спешим помочь

ЗУД ВЫЛЕЧИЛА В ПСИХИАТРИЧЕСКОЙ БОЛЬНИЦЕ

Для В. Головиной из Гремячинска, Пермского края, автора письма «Зудит спина и голова. Как избавиться от напасти?» («Айболит» №7 за 2017 г.).

Лет 5 назад у меня была такая же проблема, даже похлеще. Тело зудело от макушки до пяток днем и ночью. Продолжался этот кошмар почти 8 месяцев. Была на приеме у 28 разных врачей, все назначения записывала в тетрадь. Была на приеме у врача-дерматолога в краевом центре. Именно там другой доктор (профессор) посоветовал мне обратиться в краевую психбольницу. Пусть вас это не смущает. В этой больнице лечатся люди разных профессий — учителя, врачи, директора... Там разные отделения в зависимости от заболевания. В больнице я пролежала 2 или 3 недели. Лечили таблетками, капельницами, уколами. И, самое главное, полный покой. Дней через 5 стало легче, а потом все прошло, и я успокоилась. При выписке сказали, что, если повторится, у себя в городе обратиться к психиатру или психологу.

Через какое-то время у меня снова начался зуд, но не по всему телу, как раньше. Обратилась к своему врачу. Выписал таблетки, пропила их — и все прошло. Советую и вам обратиться к психиатру или психологу. Лечитесь и будьте здоровы. Я прошла через этот ад и вам желаю выздоровления.

Л. С. Сергиенко, Невинномысск, Ставропольский край

ЭТО УЖ КТО КАК ЖИВЁТ И ДЛЯ ЧЕГО...

Для В. И. Неволина из Серпухова, Московской обл., автора письма «Если у человека мозговой голод, то хоть пропишись в церкви, счастья не получишь» («Айболит» №3 за 2017 г.).

Меня ваше письмо и взволновало, и удивило, но не в осуждение. Не понравилось то, что учите, как надо жить, на примере своей жизни. Но это уж кто как живет и для чего! Уважаемый В. И. Неволин! Я не согласна с вами. Не обижайте верующих людей. Замечательно, что у вас все хорошо. Это ваше дело — живите, как хотите. Но надо расти духовно, читать Библию и Евангелие. Тогда и думать будете по-другому. В вашем письме одно понравилось, что надо подкармливать бездомных кошечек, барбосиков и особенно трусливых птиц. Это хорошая черта, и, значит, еще не все потеряно. Я сама давно кормлю птиц, бездомных животных — никогда не пройду мимо.

Наталья, Саратовская обл.

БОГ ВАМ СУДЬЯ, А НЕ Я, ГРЕШНИЦА

Для В. И. Неволина из Серпухова.

Я читала, что когда ребенок зачат неправильно, то материальное у него преобладает над духовным. Вам под 70. Наша земная жизнь — лишь подготовка к будущей, вечной жизни. Об этом замечательно в своей книге пишет батюшка Валентин Бирюков: «На Земле мы только учимся жить. Учимся любить, молиться, прощать, хоть чуть-чуть быть лучше, добрее». А вы губите не только свою душу, но и своих близких. Но Бог вам судья, а не я, грешница.

P. S. Вы живете в Серпухове. Я была в двух монастырях у вас в городе. До сих пор душа моя туда стремится. Такие там святыни! Чудотворные иконы Божьей Матушки, которые именуются «Неупиваемая Чаша».

Л. Н. Матвеева, Балашиха, Московская обл.

ЧУДЕС В ПРАВОСЛАВИИ МНОГО, И ВСЁ ПРАВДА

Для В. И. Неволина из Серпухова.

По поводу того, что в доме нет икон и Библии, — здесь хвастаться нечем. Библия — это такая книга, которую можно читать каждый день, и каждый день будешь находить новое. Библия — это книга книг. Если человек не читал творения святителя Григория Богослова, значит, он ничего не читал, не знает, что такое стихи в прозе. Это елей на душу. Если человек не слышал кантаты митрополита Иллариона, особенно «Страсти по Матфею», то он не знает и не слышал настоящей музыки. Чудес в православии очень много, и все правда. А иконы?! Чтобы написать икону, надо постоянно молиться, поститься, а главное, быть беззлобным.

Л. Н., Красноярск

Ни полтергейст, ни домовой не могут нанести вред живым людям

Для М. С. Марьиной из Костромской обл., автора письма «Однажды я проснулась ночью от сильного пинка по пятой точке» («Айболит» №25 за 2016 г.).

Вы просите помочь выгнать из дома нечистую силу. Но, к сожалению, не написали, как давно проживаете в квартире, есть ли домашние животные, были ли в квартире драки, ругань, самоубийства. Домовой — существо чувствительное, любит тишину, уют, порядок. Не выносит грязи, громких криков, свиста. Возможно, он предупреждает вашу семью.

В следующий раз, как только он заявит о себе, спросите его: «К худу или к добру?» Если к добру, ответа не последует. А если к худу, он найдет способ ответить: заскрипят половицы, задребезжат стекла или за окном проедет машина с характерным звуком. Вы услышите ясный ответ. Поверьте, это не бабушкины сказки, а вполне научное явление — полтергейст. Я не пугаю, а даю совет, как избавиться от шумного «соседа».

Никогда не слышала, что домового надо поить молоком, а вот сладости и вино должны подействовать. Налейте в рюмку кагора, положите на блюдце немного душистого меда или конфет, рядом поместите новую, не открытую колоду карт. Найдите для всего этого укромный уголок на кухне. А домочадцам лучше ничего не говорить.

Произнесите заговор: «Домовой, соседушка, ты нам отец и дедушка, пей, играй, нам покой дай». Не расстраивайтесь, если угощение останется нетронутым. Домовой — дух, а не существо из плоти и крови. Ему достаточно внимания. Если все это не поможет, освятите свою квартиру. Но это поможет, если вы и ваш сын крещеные.

И еще один совет: не бойтесь. Ваши страхи только дают подпитку мистическим сущностям. Помните: вы живете в реальном мире, нельзя давать повод домовым, полтергейсту или иным проявлениям из параллельного мира портить вашу жизнь. И научите не бояться вашего сына. Знайте: ни полтергейст, ни домовой, ни любая другая мистическая сущность не могут нанести вред живым людям.

Т. Н. Иванова, Адлер

Прогревания с хмелем избавили от свищей

Для Евгения из Казахстана, автора письма «После простуды опять свищ» («Айболит» №6 за 2017 г.).

«Айболит» выписываю много лет. Прочитал ваше письмо и решил написать. В 37 лет у меня появились свищи. Мне 2 раза делали операцию, месяцами кололи уколы. Хирурги говорили, что это из-за сильной простуды. После второй операции, когда все зажило, решили с женой лечиться самостоятельно. Живем мы в деревне, постоянно топим баню. Когда вода в котле закипала, ставил на полку таз. Бросал в него 2 горсти шишек хмеля. Заливал кипятком и закрывал крышкой. Хмель парился в кипятке 30-40 минут. Потом я заходил в баню, обливался водой и садился в тазик (температура воды должна быть такой, чтобы можно было терпеть). Посидев 5 минут, добавлял кипяток, садился снова. Через 5 минут опять добавлял кипяток и сидел еще 10 минут. Вставал, обливался теплой водой и шел домой. Ложился в кровать и укутывался в теплое одеяло. Сделал 4 таких прогревания, и все прошло. Сейчас мне 60 лет.

А. В. Каратанов, с. Кальтовка, Башкортостан

При остеохондрозе

- СМЕШАЙТЕ ТЕРТЫЙ СЫРОЙ КАРТОФЕЛЬ С МЕДОМ В ПРОПОРЦИИ 1:1. НАЛОЖИТЕ КОМПРЕСС ИЗ ЭТОЙ СМЕСИ НА БОЛЬНОЕ МЕСТО НА 1-2 ЧАСА.
- ГОРСТЬ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ ТРАВЫ ДУШИЦЫ ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л ПОДСОЛНЕЧНОГО МАСЛА. НАСТАИВАЙТЕ 10 ЧАСОВ, ПРОЦЕДИТЕ. ТРАВУ ОТОЖМИТЕ. РАСТИРАЙТЕ МАСЛОМ БОЛЬНЫЕ МЕСТА.
- ЗАЛЕЙТЕ 250 Г КОРНЕЙ АИРА 1 Л ХОЛОДНОЙ ВОДЫ. ДОВЕДИТЕ ДО КИПЕНИЯ И НАСТАИВАЙТЕ 2 ЧАСА. ПРИМИТЕ ВАННУ С ПРОЦЕЖЕННЫМ В НЕЕ ОТВАРОМ.

Такая история — *Прикинь на себя*

В нашей с вами глухоте есть свои плюсы

Для Сергея из Ленинградской обл., автора письма «После легкой простуды полностью потерял слух» («Айболит» №4 за 2017 г.), и не только.

ПРОЧИТАЛА ваше письмо — крик души — и не смогла не ответить. Потому что сама прошла через это. Я глухая на оба уха, а мне всего 53 года. По образованию я клубный работник, музыкант духового оркестра. Три года работала руководителем оркестра в Московской области. Судьба распорядилась так, что с мужем и двумя детьми уехали в Тамбовскую область — в село, где построили новый дом культуры. Меня назначили директором. Каждый день до 2-3-х часов ночи проводила танцы. Музыка играла так громко, что уши закладывало. Молодая была, задорная, веселая. Голос был поставлен, могла перекричать зал на 320 мест. И в результате в 40 лет почувствовала, что левое ухо плохо слышит. Часто стала болеть голова, темнеть в глазах.

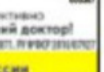
Как и вы, Сергей, 2 месяца лежала в больнице. В голове светлело, но глухота брала свое. На работе появились проблемы — я то лежу в больнице, то только вышла из нее. К праздникам нужно готовить концерты, а я не успеваю. До болезни всегда получала грамоты, меня хвалили, уважали. Директором проработала 30 лет. Меня, больную, начальство никак не могло уволить. Но глава сельского совета оболгал меня — сказал, что я пью, пьяная прихожу на работу. В результате меня сделали алкоголичкой. Не было никаких сил опровергать это. После больницы пила таблетки, от которых не очень хорошо себя чувствовала. Написала заявление об уходе, хотя до пенсии оставалось 5 лет. Стаж прервался, осталась без денег. Климакс, депрессия... В Тамбове сделали операцию на левом ухе. Врач высшей категории заверил, что буду слышать. Поверила... В результате после операции полгода муж водил меня под руку. Из уха постоянно вытекал гной. Ухо обрабатывали, пила дорогие таблетки, но ничего не помогало. Не слышала уже не только левым ухом, но и правым.

Началась страшная депрессия. Слезы лились ручьем, в голове звенели колокола. Денег на лекарства не было. Муж был без работы, потому что находился рядом. Сделали повторную операцию — стапедопластику (полная или частичная замена стремечка имплантом). И все, «вылечили»... Полная глухота с шумом, звоном в голове, отосклероз, двусторонняя тугоухость. Речь нарушена, походка шатающаяся. Дали инвалидность. Спасибо, хоть лекарства могу пить, а пить их надо до еды, во время и после. А на что питаться? Вот так и живу — в депрессии и слезах.

Вам, Сергей, хочу посоветовать сделать операцию на одно ухо. Попробуйте, ведь не у всех людей такая ситуация, как у меня (из 100 человек всего у троих операция проходит неудачно). И еще — есть слуховые аппараты. Вот мне по инвалидности дали на ухо, которое не оперировали. Езжу в Тамбов, постоянно делают аудиограмму, при помощи компьютера настраивают слуховой аппарат. Он помогает слышать звуки телевизора, общаться с родными. Но, если шумно, он не помогает, так как в первую очередь улавливает шум. Может, есть дорогие аппараты, в которых все хорошо слышно, но у меня на такие денег нет.

Сергей, не отчаивайтесь! Пусть не дано нам слышать пение птиц, шелест деревьев, но в одном повезло — мы видим! Можем гулять, читать книги. Можно ходить в церковь, молиться. Я занимаюсь хозяйством, радуюсь. А если муж начинает ругаться, выключаю слуховой аппарат, чтобы не слышать. Это плюс!

Л. И. Бекина, Тамбовская обл.

КАТАРАКТА С ГЛАЗ ДОЛОЙ
РЕВОЛЮЦИЯ В ОФТАЛЬМОЛОГИИ!
Впервые, благодаря инновационным технологиям разработан аппарат для коррекции зрения
БЕЗ ОПЕРАЦИИ — «ГАЛАЗОМИР»!
Глазные недуги могут отступить на любой стадии болезни и в любом возрасте под действием частот «Галазомира». Теперь с катарактой, глаукомой и атрофией зрительного нерва можно эффективно бороться даже в домашних условиях! «Галазомир» - ваш домашний доктор!

8-800-707-70-19 Бесплатно по России
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Всем сердечникам советую воспользоваться этим рецептом

Хочу поблагодарить «Айболит» за то, что напомнили рецепт свекольного кваса от давления. Когда-то им с успехом пользовалась моя мама, потом рецепт потерялся. А теперь благодаря вам снова будем готовить этот квас. В свою очередь хочу поделиться эффективным рецептом для улучшения работы сердца.

В прошлом году отдыхали с семьей в Абхазии. Покупали там свежий инжир. Хозяйка, у которой жили, рассказала о его пользе. Особенно для сердечников из-за большого количества микроэлементов. Моя старшая сестра нередко жаловалась на боли в сердце, но к врачу идти не хотела. Объясняла, что просто переутомляется. Я записала рецепты с инжиром, а дома стала лечить ее. Лекарство это вкусное, принимать его — одно удовольствие. Эффект не заставил себя долго ждать. Сестра перестала вспоминать о неприятных ощущениях. Всем сердечникам советую воспользоваться рецептом инжирного лечения.

Измельчите 3-5 плодов свежего инжира. Залейте 150 г воды, поставьте в духовку и держите 1,5 часа при самой низкой температуре. Получится коричневая кашка, которую нужно принимать по 100 г 1 раз в день натощак. Можно использовать и сушеный инжир, если нет свежего. Только предварительно его нужно на пару часов залить кипятком.

В. Н. Ермолаева, с. Шопино, Белгородская обл.

КАЛОРИИ — ЭТО ТАКИЕ МЕЛКИЕ ПАКОСТНИКИ, КОТОРЫЕ ПРИХОДЯТ НОЧЬЮ И УШИВАЮТ ТВОЮ ОДЕЖДУ.

Знаете ли вы, что...

Несмотря на то, что питаться нужно разнообразно, ученые доказали, что есть 3 продукта, которые должны быть на столе каждый день. Это овсянка, причем она идеальна не только для завтрака, но и для гарнира. Особенно полезна овсяная каша людям со слабым сердцем, страдающим анемией, лишним весом, имеющим проблемы с желудком и кишечником. Второй продукт — яйца. Они помогают поддерживать хорошую физическую форму, улучшают память и умственные способности. И еще не забывайте о натуральных кисломолочных продуктах. Помимо кальция, в них содержатся пробиотики, улучшающие пищеварение и укрепляющие иммунитет.

Зелёные лекари с грядки

БАЗИЛИК СНИМЕТ НАПРЯЖЕНИЕ

От нервного напряжения, повышенной утомляемости 1 ст. ложку травы базилика залейте стаканом кипятка. Настаивайте 15-20 минут. Пейте как чай с сахаром или медом, но не более двух раз в день. При зубной боли полощите рот этим настоем. Из листьев и цветков базилика можно сделать свежий сок для улучшения пищеварения. Принимайте его по 20 мл 3 раза в день до еды. А для укрепления зубов такой сок нужно держать во рту по 2 минуты, и так несколько глотков подряд.

КИНЗА ПОМОЖЕТ ПРИ АНГИНЕ

При ангине, хроническом тонзиллите залейте 1 чайн. ложку измельченной зелени кориандра стаканом кипятка. Настаивайте в течение 20 минут, процедите. Полощите горло теплым настоем. Ошпаренные кипятком листья кинзы приложите к ранке или ссадине. Это хорошее дезинфицирующее и заживляющее средство.

МЯТА УЛУЧШИТ РАБОТУ ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ

Смесь листьев мяты и корня одуванчика полезна при сахарном диабете, для улучшения работы поджелудочной железы и как желчегонное средство. Смешайте 1 чайную ложку измельченного корня одуванчика с 3 чайными ложками листьев мяты. Залейте 1 стаканом воды. Кипятите в течение 5-7 минут. Настаивайте под крышкой полчаса, процедите. Принимайте по 1/4 стакана 2-4 раза в день до еды. При болях в желудке полезен мятный чай с цветками календулы.

О пользе орехов

■ КЕДРОВЫЕ ОРЕХИ НЕ ДОПУСТЯТ ОТЛОЖЕНИЯ СОЛЕЙ В СУСТАВАХ И НОРМАЛИЗУЮТ РАБОТУ ЩИТОВИДКИ.

■ КЕШЬЮ СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ПЛОХОГО ХОЛЕСТЕРИНА, БОРЮТСЯ СО СТРЕССАМИ.

■ ЛЮТЕИН, СОДЕРЖАЩИЙСЯ В ФИСТАШКАХ, УКРЕПЛЯЕТ ЗРЕНИЕ. 5-6 ФИСТАШЕК ОБЛЕГЧАЮТ БОЛЬ ПРИ ПЕЧЕНОЧНЫХ КОЛИКАХ.

Намотай на ус

Как не ошибиться при выборе печёнки

Идём на рынок

ПЕЧЕНКА — ОДИН ИЗ САМЫХ УПОТРЕБЛЯЕМЫХ И ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ. КАК НЕ ПРОГАДАТЬ ПРИ ЕЕ ПОКУПКЕ?

1 Выбирая куриную печень, первым делом обратите внимание на ее цвет. Качественный продукт — коричневого цвета с бордовым оттенком. Если она светлого или желтоватого цвета, не покупайте. Скорее всего, птица была больна. Такая печенка может быть заражена сальмонеллой или кампилобактериозом. Это инфекционное заболевание передается от животного к человеку. Вызывает слабость, головные боли, повышение температуры, диарею. Не покупайте печенку, на поверхности которой есть зеленоватые пятна. Это значит, что, когда ее извлекали, повредили желчный пузырь. Такой продукт будет горьким.

2 В среднем вес свиной печени — около 2 кг. Если печень очень маленькая, не берите — она от больного животного. Она должна быть блестящей и влажной, а не тусклой и липкой. По цвету — красновато-коричневого оттенка. Если свиная печень светлая — это несвежий субпродукт, из которого уже вытекла кровь. Покупая свежую печенку на развес, попросите у продавца нож. Проткните ее и посмотрите на цвет крови, которая вытекает. Если алая, можно покупать. Если темно-коричневая или темно-красная, откажитесь от покупки. В печени свиньи может быть эхинококк. Этот паразит способствует образованию кист в печени, почках, легких. Выглядят кисты как полупрозрачные пузыри, внутри которых содержатся более мелкие пузырьки.

Запах свежей печенки приятный, слегка сладковатый. Несвежий продукт пахнет аммиаком.

3 Вес здоровой говяжьей печени — 5 кг, а цвет как у спелой черешни. Чем старше животное, тем темнее цвет и тем больше вероятность, что печень больна. Кирпичный оттенок говорит о том, что животное болело. Ведь печень впитывает в себя все токсины и инфекции. После приготовления печенка старого животного будет резиновой. Серый налет и заветренность — признаки несвежего продукта. Особенность говяжьей печени — белая пленка. Если продукт свежий, она легко отделяется. При разрезе видны желчные протоки — они имеют вид отверстий. На здоровой печени их края не отличаются от структуры печени. А на больной протоки уплотнены, выглядят как серые кольца и при разрезе могут издавать хруст.

Говяжья печень может быть заражена паразитами — дикроцелиями. Выдать их может белая оболочка. Если на печени есть пузыри, значит, она заражена.

Чем краснее редиска, тем полезнее

Редис улучшает аппетит, уменьшает отеки, помогает выводить токсины, холестерин.

* В 100 г редиса всего 15 ккал. На его усвоение тратится больше калорий, чем он сам содержит. Поэтому редиска подойдет тем, кто мечтает похудеть.

* Съедайте каждый день салат из 5 редисок, и не понадобятся никакие аптечные витамины. Возьмите на заметку, что чем краснее редис, тем больше в нем витамина С.

* Редис снижает сахар в крови. Так что если у вас диабет или предрасположенность к нему, ешьте редиску почаще.

* Редиска может заменить зубную щетку. Она устранит неприятный запах изо рта и избавит от налета на зубах.

Цифры и факты

■ ОДИН КИЛОГРАММ КАРТОФЕЛЯ СТОИТ В 200 РАЗ ДЕШЕВЛЕ, ЧЕМ 1 КГ ЧИПСОВ, ПОЛУЧАЕМЫХ ИЗ НЕГО.

■ В СРЕДНИЕ ВЕКА РЕЦЕПТ МОРОЖЕНОГО СЧИТАЛСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЗАСЕКРЕЧЕННЫХ.

■ СОЛЬ И БОБЫ В ДРЕВНОСТИ ЗАМЕНЯЛИ ДЕНЬГИ. ПРИЧЕМ БОБОВЫЕ ДАЖЕ ПЫТАЛИСЬ ПОДДЕЛЫВАТЬ.

Чистить сосуды помогает зелёный крыжовник

Недавно у меня обнаружили повышенный холестерин в крови. Беспокоили шум в ушах, головокружение. Таблетки не пью, а лечусь зеленым крыжовником. Он снижает холестерин, улучшает состав крови и служит хорошим средством для профилактики атеросклероза. Лечусь так: в течение 3 месяцев каждый день съедаю 10 ягод зеленого крыжовника вместе с сухими хвостиками и 3 раза в день пью чай из его листьев. Также употребляю чай из листьев мелиссы (1 ст. ложка на стакан кипятка, настаиваю 15 минут). Он улучшает работу мозга, уменьшает головокружение, избавляет от шума в ушах.

И. В. Павлова, Вологодская обл.

Обедаем дома

Суп из кабачков с чесночными гренками

1 кг кабачков, 1 луковица, 2 дольки чеснока, растительное масло, 0,5 л бульона, 200 мл сливок, соль, перец, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки муки, белый хлеб.

Порезанные кубиками кабачки и лук обжарьте на растительном масле с долькой чеснока. Посолите, поперчите. Измельчите блендером. Разогрейте в кастрюле сливочное масло, добавьте муку и жарьте до золотистого цвета. По очереди добавляйте овощное пюре и горячий бульон, каждый раз доводя до кипения. В конце влейте сливки, доведите до кипения. Хлеб нарежьте кубиками, поджарьте в духовке. Измельченный чеснок перемешайте с 1 ст. ложкой растительного масла. Сбрызните этой смесью гренки.

Запечённые перцы с зеленью

1 батон белого хлеба, 140 г консервированной кукурузы, 1 луковица, зеленый лук, петрушка, 4 сладких перца, 0,5 кг свинины, 1 яйцо, 125 мл бульона, 1 ст. ложка томатной пасты, соль, перец.

Замочите хлеб, предварительно срезав корку. Перец помойте, срежьте с него верхушки и удалите семена. Хлеб отожмите и смешайте с рубленым мясом, яйцом, кукурузой, измельченными репчатым и зеленым луком, петрушкой. Посолите, поперчите по вкусу. Перцы заполните начинкой. Духовку нагрейте до 200 °С. В форму для запекания влейте бульон с предварительно разведенной в нем томатной пастой. Выложите в бульон перцы и поставьте форму в духовку. Запекайте в течение 45 минут.

Клубничный торт без выпечки

60 г топленого масла, 150 г печенья, 250 г клубники, 300 г йогурта, 200 г творога, 100 г сахара, 200 мл сливок, 50 мл молока, 2 ст. ложки желатина.

Печенье разомните в крошку, смешайте с маслом. Утрамбуйте смесь на дно разъемной формы, уберите в холодильник. В горячем молоке растворите желатин. Йогурт, творог и сахар смешайте миксером, пока сахар не растворится. Добавьте измельченную клубнику, помешивая, влейте остывший желатин. Перемешайте и уберите в холодильник на полчаса. Сливки взбейте в пену. Желе перемешайте и соедините со сливками. Перелейте массу на корж из печенья. Торт уберите в холодильник до застывания.

Что приготовить из крапивы?

САЛАТ С ОГУРЦОМ

Пучок крапивы, 1 огурец, соль и сметана по вкусу.

Молодые листья крапивы положите в дуршлаг, обдайте кипятком и промойте холодной водой. Мелко накрошите, добавьте измельченный огурец, соль и сметану. Можно добавить порезанное вареное яйцо.

ЗЕЛЁНАЯ ЛАПША

130 г крапивы, 320 г муки, щепотка соли, 4 яйца.

Листья крапивы варите в кипящей воде 5 минут и сразу опустите в холодную воду (для сохранения цвета). В блендере взбейте 2 яйца, 2 желтка, отжатую крапиву и соль. В муку вылейте зеленую массу, замесите эластичное тесто, накройте пленкой и поместите на 30-40 минут в холод. Раскатайте в тонкий пласт, присыпьте мукой, сверните рулетом и нарежьте на полоски. Лапшу можно заморозить, просушить в течение суток или сразу отварить и подать горячей с сыром.

ЛЕНИВЫЕ ВАРЕНИКИ

90 г крапивы, 110 г муки, 2 щепотки соли, 250 г зернистого творога, 1 яйцо.

Творог смешайте с яйцом и солью. Листья крапивы отварите в кипящей воде (5 минут), опустите в холодную, отожмите, измельчите и добавьте в творог. Всыпьте муку (ее количество может меняться, зависит от влажности крапивы и творога). Замесите тесто, раскатайте колбаску, нарежьте вареники и отварите в кипящей соленой воде.

В доме малыш

КАРТОФЕЛЬ ПОД СОУСОМ

2 картофелины, 1/2 стакана молока, 1/2 чайн. ложки сливочного масла, 1 помидор, 1 чайн. ложка творога, 1/2 ст. ложки измельченной зелени укропа и петрушки, соль на кончике ножа.

Очищенный картофель залейте горячей водой, доведите до кипения. Влейте молоко, добавьте соль и варите до готовности. Готовый картофель нарежьте кубиками. Для соуса процедите отвар, в котором варился картофель, добавьте в него очищенный и протертый через сито помидор, сливочное масло и творог. Уварите до половины объема. Картофельные кубики полейте готовым соусом и посыпьте зеленью.

ДОМАШНИЙ ЧУПА-ЧУПС

2 ст. ложки любого сока, 4,5 ст. ложки сахара, присыпка для тортов — по желанию.

Соедините сок и сахар. Поставьте на огонь. После того как сахар растворится, томите на маленьком огне еще 7 минут. Разлейте по столовым ложкам и дайте немного остыть. Карамель через несколько минут начнет загустевать, в это время мокрыми руками формируйте из нее шарики. В еще не застывшие шарики вставьте пластмассовые палочки или зубочистки. Уберите леденцы в холодильник до полного затвердения.

Аппетитно Рекомендуем

Рыбный день — четверг

ГОТОВЬТЕ ИЗ РЫБЫ ХОТЯ БЫ 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ. ЭТО СНИЗИТ РИСК ИНСУЛЬТА НА 27%, ИЗБАВИТ ОТ ДЕПРЕССИИ, УЛУЧШИТ РАБОТУ МОЗГА.

Рыба в лаваше с сыром

3 тонких армянских лаваша, 1 банка сайры в масле, 3 яйца, 200 г сыра, 4 зубчика чеснока, майонез, зелень.

Яйца сварите вкрутую и натрите на крупной терке. С консервов слейте жидкость и разомните рыбу вилкой. Зелень измельчите, сыр натрите не терке. Чеснок мелко порубите или пропустите через пресс. Смешайте майонез, зелень, чеснок.

Все листы лаваша смажьте майонезно-чесночным соусом. Первый лист посыпьте тертым сыром, накройте вторым листом смазанной стороной вниз. Сверху смажьте майонезом и разложите сайру. Накройте третьим листом лаваша, смажьте майонезом, посыпьте яйцами. Сверните в тугой рулет, обернув пищевой пленкой. Прижмите легким прессом и на 30 минут уберите в холодильник.

Охлажденный рулет нарежьте на ломтики толщиной 1,5 см, разложите на блюде и украсьте зеленью.

Шашлык из судака в гранатовом соке

3 кг судака, 0,7 л гранатового сока, 2 ст. ложки растительного масла, хмели-сунели, кориандр, черный молотый перец, соль.

Вымойте рыбу, почистите ее от чешуи, внутренностей. Промойте и обсушите. Нарежьте на кусочки и выложите в емкость, в которой она будет мариноваться. Посыпьте сверху специями и залейте гранатовым соком. Перемешайте руками, тщательно, но аккуратно, каждый раз поднимая маринад со дна наверх. Рыба должна полностью погрузиться в маринад. Добавьте растительное масло и еще раз перемешайте. Накройте сверху замаринованную рыбу перевернутой тарелкой и оставьте на 3-4 часа. Периодически перемешивайте. Кусочки маринованной рыбы насадите на шампуры и жарьте на углях до готовности.

Нежная запеканка

700 г филе горбуши или кеты, по 2 моркови и луковицы, 3 яичных желтка и 4 белка, 1,5 ст. ложки майонеза, петрушка, черный перец, соль, растительное масло.

Лук нарежьте кубиками, морковь натрите на крупной терке. Обжарьте на растительном масле. Филе промойте и обсушите. Пропустите через мясорубку вместе с частью петрушки. Добавьте в фарш желтки, майонез, остывшие морковь с луком, соль, перец по вкусу и перемешайте. Белки взбейте в густую пену, добавьте к фаршу и аккуратно перемешайте лопаткой снизу вверх, чтобы белок не осел. Выложите смесь в смазанную маслом форму и выпекайте 30 минут при 200°С. Дайте запеканке остыть в духовке 10 минут и посыпьте петрушкой.

ЗЕЛЕНЫЕ ФРУКТЫ МОГУТ ДОЗРЕТЬ ЗА НОЧЬ, ЕСЛИ ПОЛОЖИТЬ ИХ В БУМАЖНЫЙ ПАКЕТ ВМЕСТЕ С ЯБЛОКОМ. ЯБЛОКИ ВЫДЕЛЯЮТ ЭТИЛЕН, КОТОРЫЙ УСКОРЯЕТ СОЗРЕВАНИЕ.

Хачапури по-аджарски

С пылу с жару

Тесто на 4 хачапури: 300 г муки, 1 стакан (200 мл) теплой воды, 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка сухих дрожжей, по 1/2 чайн. ложки соли и сахара. Для начинки: 0,5 кг сыра, 1 яйцо + 5 желтков, 40 г сливочного масла.

Замесите дрожжевое тесто и оставьте подходить на 1,5 часа. Разделите его на 4 части, из каждой раскатайте прямоугольник. Скатайте пласт с двух сторон в трубочку, защипните края и разверните трубочки в форме лодочек. Один желток слегка взбейте с 1 ст. ложкой воды или молока и смажьте лодочки. Сыр натрите, взбейте яйцо и перемешайте. Начинкой наполните лодочки, слегка утрамбуйте и оставьте на 20 минут. Выпекайте хачапури 25-30 минут в разогретой до 210°С духовке. В конце разрежьте в центре начинку и в этот разрез влейте желток (с желтком оставьте немного белка). Поставьте хачапури в духовку на 3 минуты, чтобы белок стал белым, а желток оставался жидким. Ешьте такое хачапури, отламывая от краев тесто и макая его в начинку. Когда достанете из духовки, положите сверху кусочек сливочного масла. Он растает и придаст невероятный аромат и вкус.

Чувствую, что между нами целое поколение, а раньше этого не замечала

Когда мы с мужем сходились, то разница в возрасте (мне 34, ему 51) не казалась критической. Точнее, я вообще не думала об этом. Муж был общительным, много двигался, работал. И вот 46 и 63... Нет, дело даже не в цифрах. Просто вдруг оказалось, что у нас очень разный образ жизни. Муж ушел с работы, куда-то пропали его друзья-приятели, телефонные звонки, поездки, новости. Я ухожу на работу — он спит. Прихожу с работы — лежит на диване, смотрит телевизор. Ухожу на тренировку — лежит на диване или играет на компьютере. Прихожу с тренировки — на том же диване смотрит телевизор. Ложусь спать — та же картина. И в принципе, военный пенсионер, смотреть телевизор имеет право хоть круглосуточно. Но я очень жестко ощутила эту самую разницу.

Мы практически перестали общаться. Перешли в режим «Как скажешь, дорогая». Я могу его вытащить в кино, театр или гости. Просто он привык к дисциплине, берет под козырек и отвечает: «Есть!» А вот что нужно мужу, кроме телевизора, не знаю. Вернулась из командировки, спрашиваю сына, чем занимался отец. Получила ответ: «Лежал на диване, смотрел телевизор». Понимаю: какие к пенсионеру претензии? Но чувствую: между нами целое поколение — 17 лет.

Ольга, Н. Новгород

Знаю, как всех женщин сделать счастливыми и довольными

А еще помочь им стать матерями. Это не секрет, что их больше, а нас, мужиков, меньше. Так вот, те, которым повезло заиметь мужчину, обязаны делиться с одиночками. Только чтобы все было прилично! Я все продумал. Женатых, у которых уже есть дети, начнем сдавать в аренду женщинам для продолжения потомства. Исключительно в этих целях и за деньги. Они же кормильцы, пусть домой деньги приносят. И все довольны. Свободных от брачных уз будем предоставлять бесплатно и на время тем женщинам, которым для здоровья и удовольствия нужен секс. Без него дамы чахнут, быстро стареют, и начинают их одолевать болячки. Могу быть первопроходцем. Сейчас в разводе. Чистоплотен, нежен, ласков, умею обращаться со слабым полом. В неделю смогу двух-трех охватывать — есть сила и опыт. Точно справлюсь и оправдаю надежды любой. Кто решится? Готов обговорить условия.

Игорь, Ростовская обл.

ОНИ ЖИЛИ ДОЛГО И СЧАСТЛИВО, ПОКА НЕ УЗНАЛИ, ЧТО ДРУГИЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ И СЧАСТЛИВЕЙ.

Муж без присмотра

Намотай на ус

НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ МУЖЧИНУ ОДНОГО БОЛЬШЕ ЧЕМ НА НЕДЕЛЮ. ЭТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ИЗМЕНЕ, И НЕ ТОЛЬКО...

Разлука укрепляет отношения, но не слишком долгая. Больше чем на неделю оставлять супруга не стоит. Мужчины — нежные создания. А женатые особенно. Вы живете вместе, спите в одной постели. И даже если сексом занимаетесь не часто, у мужа все равно есть какая-то эрекция. Но когда рядом долго никого нет, телесный контакт отсутствует, — у мужчины начинается паника по поводу своих сексуальных возможностей. Чтобы решить для себя эту проблему и убедиться, что у него все в порядке, мужчина может решиться на интимную связь с бывшей подружкой, с которой еще остались какие-то контакты.

Надолго мужчин оставлять одних нельзя не только потому, что могут бросить семью. Они просто сопьются за 3 недели, «наедят» гастрит или язву. Поэтому муж должен жить под контролем жены. Если мужчина знает, что его дома ждут, он десять раз подумает, прежде чем согласится сходить с друзьями в бар.

P. S. Изменяют в браке 74% мужчин и 33% женщин. Пик супружеских измен в России приходится на лето.

Знаете ли вы, что...

ГОРМОН ЛЮБВИ ПОМОЖЕТ ПОМИРИТЬСЯ

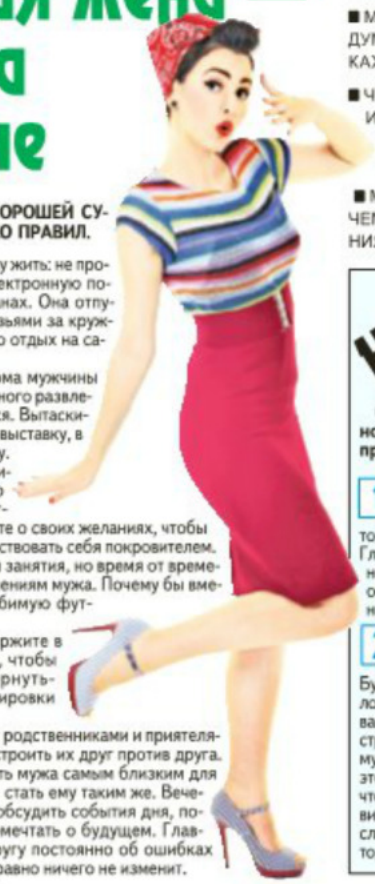
Окситоцин, также известный как «гормон любви», выделяется не только во время объятий, поцелуев и секса, но и при кризисе в отношениях. Он помогает партнерам вновь сблизиться. Ученые выяснили, что у человека, который больше беспокоится об отношениях, размышляет о них, уровень «гормона любви» повышен. Окситоцин подталкивает таких людей делать для сохранения отношений еще больше. Но когда расставание неизбежно, уровень гормона не повышается.

БУРНЫЕ СКАНДАЛЫ СНИМАЮТ СТРЕСС

Немецкие ученые выяснили, что у женщин бурные скандалы с битьем посуды снимают стресс и снижают риск инфарктов и инсультов. А у мужчин — наоборот: такое поведение повышает шансы заработать сердечно-сосудистые недуги. Некоторым парам именно ссоры помогают поддерживать интерес друг к другу, разрушают ставшую привычной монотонность брака и питают подуставшие чувства. А интимная близость после раздора объединяет и скрепляет примирение.

Хорошая жена — награда мужчине

КАК СТАТЬ ДЛЯ МУЖА ХОРОШЕЙ СУПРУГОЙ? ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ.



■ Хорошая жена дает мужу жить: не проверяет его мобильник и электронную почту, не говоря уже о карманах. Она отпускает его встретиться с друзьями за кружкой пива, но и не пускает его отдых на самотек.

■ Организуйте отдых. Дома мужчины часто ленивы. Но от интересного развлечения муж вряд ли откажется. Вытаскивайте его с дивана в парк, на выставку, в театр или просто на прогулку.

■ Делайте супругу комплименты, подчеркивайте его мужественность, силу и ответственность. И напоминайте о своих желаниях, чтобы он мог их выполнить и почувствовать себя покровителем.

■ Имейте свои интересы и занятия, но время от времени присоединяйтесь к увлечениям мужа. Почему бы вместе не поболеть за его любимую футбольную команду?

■ Следите за собой и держите в порядке дом. Делайте все, чтобы мужу сюда хотелось вернуться — с работы, из командировки и от друзей.

■ Хорошая жена дружит с родственниками и приятелями мужа, а не старается настроить их друг против друга. И еще она стремится сделать мужа самым близким для себя человеком и старается стать ему таким же. Вечером за чашкой чая можно обсудить события дня, поговорить о проблемах и помечтать о будущем. Главное — не напоминать супругу постоянно об ошибках его прошлого, ведь это все равно ничего не изменит.

Цифры и факты

■ МЕЖДУ ТРИДЦАТЬЮ ПЯТЬЮ И СОРОКА ГОДАМИ МУЖЧИНА ДУМАЕТ О СЕКСЕ 6 РАЗ В ЧАС. ПОСЛЕ СОРОКА — КАЖДЫЕ ПОЛЧАСА. А ПОСЛЕ 55 ЛЕТ — ОДИН РАЗ В ЧАС.

■ ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, НРАВИТСЯ ЕМУ ВНЕШНОСТЬ ЖЕНЩИНЫ ИЛИ НЕТ, МУЖЧИНЕ НУЖНО ВСЕГО 7 СЕКУНД. ПОЭТОМУ ОН МОЖЕТ ВЛЮБИТЬСЯ БУКВАЛЬНО С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА.

■ МУЖЧИНА СДАЕТСЯ НА МИЛОСТЬ ЛЮБВИ РАНЬШЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНА. ВЛЮБЛЯЮТСЯ ЕЩЕ ДО ЧЕТВЕРТОГО СВИДАНИЯ 25% МУЖЧИН И ТОЛЬКО 15% ЖЕНЩИН.

Ёшкин кот!

СОСЕДКА УЗНАЛА, ЧТО Я ОДИНОКИЙ...

Соседка по лестнице — одинокая. Выведала, что у меня никого нет, значит, я тоже одинокий. Теперь по утрам подстерегает на лестнице. Утром встаю, смотрю в глазок — она дежурит. Через час выхожу на работу — «Ой, здравствуйте, опять мы случайно встретились!» Какие коварные бывают женщины.

Виктор, Московская обл.

НЕУЖЕЛИ МЫ ТАКИЕ?

Поменялись ролями с мужем. Теперь я — основной добытчик. В свободное время гуляю так, как хочу. А муж ждет и переживает. Потом я извиняюсь, говорю, какой он красивый и хороший, и он меня прощает. Иногда угрожает уйти к маме, призывает меня не пить пиво, отключает телефон, когда хочет, чтобы я примчалась к нему. Боже, неужели мы такие?

Анна, Липецкая обл.

Намёки не помогут

Для вас, мадам

Ссоры в семейной жизни неизбежны. Главное — вовремя остановиться и извиниться друг перед другом. Последнее чаще всего приходится делать женщинам. Как заставить мужа извиниться?

1 Намеков мужчины не понимают. В любом конфликте обязательно высказывайте то, что чувствуете, что беспокоит. Главное — выяснять отношения не на повышенных тонах и без оскорблений. Впоследствии можно горько пожалеть об этом.

2 Не молчите и не выговаривайте сами себе претензии по отношению к мужу. Будьте искренними и стройте диалог, но без истерик и нервов. Если вас что-то обидело и сильно расстроило в поведении и поступках мужа, то прямо скажите ему об этом. Доведите до его сведения, что вам хотелось бы услышать извинения конкретно за какие-либо слова и действия. Объясните ему то, что именно вас огорчило. Только сохраняйте спокойствие и разумность. Почему бы просто не сказать ему: «Ты обидел меня своим поступком. Извинись и больше так не делай, пожалуйста. Ты ведь знаешь, как я тебя люблю».

3 Некоторые мужчины готовы на все и сразу, когда видят женские слезы. Иногда можно прибегнуть и к подобным методам. Однако не стоит злоупотреблять этой слабостью и перегибать. Постоянные истерики и плач навзрыд скоро выработают иммунитет у вашего супруга.

4 Шантаж и месть — не самые верные пути решения проблемы. Покажите мужу собственным примером и добрым отношением к нему то, как надо вести себя в сложной ситуации.

Наша Russia их глазами

Какие напутствия получают иностранцы, отправляясь в Москву

Москва-мать...

В Москве полно товаров, ездят дорогие иномарки, девушки ходят в очень откровенной одежде. Но все еще существует другая Москва — город многовековой прекрасной культуры и искусства. Всякий русский человек, глядя на Москву, чувствует, что она мать.

Напитки

В Пасхальное воскресенье люди едут на кладбище с пирогами и яйцами и выпивают там, чтобы почтить память усопших. В анекдоте говорится, что русские не приняли ислам, чтобы не отказываться от водки. Пристрастие к выпивке обусловлено холодным климатом и страданиями, которые выпали на долю русского народа. И еще традиция. Считается, что не допить открытую бутылку — плохая примета. Еще говорят, что русские пьют не за то, что уже случилось, а за то, чтобы ничего не случилось.

Россияне любят все большое

В русском языке есть два прилагательных для различия большого по размерам и большого по величию. На Соборной площади в Кремле стоит Царь-пушка и Царь-колокол. Неважно, что первая ни разу не выстрелила, а второй никогда не звонил. А все для того, чтобы быть самыми большими в мире.

Москвичи всегда говорят то, что думают

И иногда может сложиться неправильное впечатление, что они грубые, невоспитанные или холодные. На самом деле они просто считают, что вы такие же люди, как русские, и должны знать русский язык. Если нужна помощь, например вы заблудились и спрашиваете, как пройти куда-то, то москвичи будут полны энтузиазма вам помочь. Конечно, если знают как. Но если москвич не знает дорогу или не понимает ваш язык, то он сделает вид, что вас не заметил, и пройдет мимо. В час пик в метро москвичи не толкаются, а вежливо спрашивают: «Выходите на следующей?»

Женщины не ведьмы, но очень красивы

На улицах очень много красивых девушек. Это благодаря генетике. Разнообразие и богатство генов, отвечающих за красоту, сохранились еще из-за того, что в средневековый период здесь не было святой инквизиции и, следовательно, систематически не сжигали ведьм на костре. А ведь именно ведьмы притягивают мужские взгляды.

Поезжайте в спальные районы

Если вы действительно хотите узнать, как живут москвичи, поезжайте из центра в спальные районы. Большинство москвичей живут в очень маленьких квартирах. У них нет собственной спальни и заднего двора. Поэтому парки стали как бы продолжением личного жилого пространства горожан. В любой сезон, при любой погоде скамейки заняты молодежью, пьющей пиво, влюбленными, слившимися в поцелуе, бабушками, толкающими взад и вперед детские коляски, и жителями всех возрастов, встречающимися с друзьями или разговаривающими по мобильному телефону.

Водители все агрессивны

Город страдает от хронических заторов. Хотя большинство водителей и останавливаются на красный свет, некоторые продолжают ехать. Автомобили прыгают из ряда в ряд. Водители агрессивны. Российская дорожная полиция имеет право остановить вас и потребовать документы в любое время. Могут выписать штраф за то, что у вас нет огнетушителя, набора для оказания первой медицинской помощи или за непристегнутый ремень.

Непонятно, зачем им пакеты

Пластиковый или картонный пакет является будто бы продолжением руки многих московских дам. Это не дамская сумка (у москвичек их множество), не пакет из супермаркета и не продуктовая авоська. В зависимости от бренда на пакете, глядя издалека, можно подумать, что его обладательница только что вышла из парфюмерного магазина. Но при более близком рассмотрении видны потрепанные уголки. Ясно, что пакетом пользуются не первый день.

Мода

Русские женщины очень большое внимание уделяют своей внешности. Даже зимой они балансируют в сугробах в обуви на высоких каблуках.

Даже зимой русские женщины балансируют в сугробах в обуви на высоких каблуках.

Едят кашу с кашей...

Каша — так по утрам называют овсянку с пылу с жару, которую сладкоежки едят с медом. В обед каша превращается во вкусный гарнир и подается с мясом или рыбой. Эта коричневая крупа по-прежнему зовется кашей, однако в словаре идет под названием «гречка». Так же зовут и ячменную крупу, которую для густоты добавляют в супы, например в поразительно вкусный рассольник. В магазине ситуация осложняется. Слово «каша» написано большими буквами буквально на каждой упаковке.

В любом доме вас примут по-царски

Русское гостеприимство уже стало легендой. Даже если заявиться без предупреждения, вас всегда примут по-царски. Если же вас пригласили заранее, то не забудьте принести небольшой подарок для хозяйки дома. Не пожимайте руки через порог: либо зайдите внутрь, либо выйдите за дверь — это защитит дом от сглаза. Не удивляйтесь, когда вам предложат домашние туфли, ведь здесь принято при входе разуваться. Не отказывайтесь от первой порции водки, иначе расстроите хозяина. Маленький стаканчик с водкой нужно не пригубить, а опорожнить в один присест с тостами, без которых не пьют алкоголь.

Правила выживания

- Перед поездкой в Россию сделайте прививки от дифтерии, бешенства, полиомиелита и гепатита А и В. Риск заразиться невелик, но есть, так как эти болезни распространены среди местного населения.
- Нельзя пить воду из-под крана и стоит избегать фруктов и овощей, которые могли быть вымыты водопроводной водой. Еда может вызвать проблемы с пищеварением.
- Аптеки отмечены большой зеленой вывеской «Аптека» и часто зеленым крестом. Все лекарства в них, даже сильные антибиотики, продаются без рецепта, прямо через кассу.

Стихи наших читателей

ЛЮБЛЮ ЕЁ, НЕ СКРОЮ

Моя жена мила собою,
И я люблю ее, не скрою,
Да здесь и нечего скрывать —
Моих детей она же мать.
Двоих мне подарила дочек,
Еще есть внучка — наш цветочек.
Всю жизнь я день благодарил,
Что встречу с ней мне подарил.
Просил бы я руки ее опять,
А пожелать хочу я ей,
Прекрасной женушке моей,
Чтоб много, много, много лет
Она жила, не зная бед!

Н. И. Бунин, с. Вахромеево, Астраханская обл.

МНОГО ЕСТЬ БОЛЕЗНЕЙ РАЗНЫХ...

Много есть болезней разных,
Вот о них и речь пойдет.
Тот, кто тяжести таскает,
Грыжу точно наживет.
Кто сидит с утра до ночи,
Занят делом с головой,
За компьютером, к примеру,
Тот получит геморрой.
Кто частенько без разбору
Женщин любит, с ними спит,
Тот в конце концов подхватит
Всем известный в мире СПИД!
Кто на рынке примеряет
Кем-то ношеный сапог,
Тот наверняка поймает
Не экзему, так грибок...
Тот, кто курит, — и напрасно,
Долго тот не будет жить,
Всем известный рак гортани
Очень трудно излечить.

Г. Ф. Пасько, с. Ямное, Воронежская обл.

ВЕТЕР

Ветер — давнего детства кудесник,
Он опять прилетел перед сном
Напевать колыбельную песню
Под моим неумытым окном.
Я блины подавала на ужин,
И в семье разногласия нет.
Только ветер отчаянно нужен,
Чтобы петь колыбельную мне.

Н. Оченчиц, Михайловск, Ставропольский край

ВЕСНА В РОДНОМ КРАЮ

Милый край, весну твою
Сердцем принимаю.
Я весной в родном краю
Наломаю мая.
Я пройдусь, где разметалась
Широко долина,
Наломаю краснотала,
Ивы и калины.
К ним в сыром, но теплом рву,
На глухой дорожке,
Желтых лютиков нарву,
Ландышей в сережках.
Дальше — пусть в моем дому
Счастье будет полным —
Колокольчиков приму
Голубые волны.

А. Новиков, с. Усть-Калманка, Алтайский край

Когда не спится, представляю, что из зеркала на меня кто-то смотрит

Мне нравится спать напротив зеркала. Причем у меня есть такая необычная особенность — люблю, чтобы при этом луна светила: одна за окном, другая в зеркале. Если долго не могу уснуть, представляю, что из зеркала на меня кто-то смотрит. Не знаю, кто это смотрит, никогда глаза не открывала, не проверяла. Но когда представляю его, не успеваю даже до десяти сосчитать, сразу засыпаю. И сны почему-то снятся смешные, веселые, как в детстве.

Однажды муж решил поменяться со мной местами, но среди ночи разбудил и сказал, что передумал спать напротив зеркала. Утром спросил: «Как ты там спишь? Там же жутко...» Жутко ему. Когда заказывал на шкаф зеркала от пола до потолка, я честно предупреждала, что спать напротив зеркала не каждому нравится. Но он тогда храбрый был, луны не боялся.

Н. Анисимова, Пермский край

Думаю, что отец проститься приходил...

Моему отцу сон приснился. Приходит он в квартиру к покойной бабушке, а там стол праздничный. Все покойные родственники его встречают. Рассказал он маме сон и ушел на работу. Часа через три с работы звонят: инсульт у отца! А потом две недели комы и смерть. За три дня до его смерти, когда отец лежал в коме, мне приснился сон. Будто он вернулся домой здоровый и лег на диван в соседней комнате поспать, а дверь закрыл. Пришла мама с работы, я ей сообщила, что папа вернулся. Мы вошли в комнату, а там никого. В этот миг открываются окна и распахивается входная дверь... Двадцать лет прошло с тех пор, а этот сон как вчера помню. Думаю, отец прощаться приходил.

М. Дубенко, Краснодар

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЦВЕТОК ДВУЛИСТНИК СТАНОВИТСЯ ПРОЗРАЧНЫМ ВО ВРЕМЯ ДОЖДЯ. А ПОСЛЕ ДОЖДЯ ЛЕПЕСТКИ НАЧИНАЮТ СВЕРКАТЬ КАК КРИСТАЛЛЫ.

Знаете ли вы, что...

● Если в XV-XVI веках богатые горожане в Европе мылись хотя бы раз в полгода, в XVII-XVIII веках они вообще перестали принимать ванну. Правда, иногда приходилось ею пользоваться — но только в лечебных целях. К процедуре тщательно готовились и накануне ставили клизму.

● Королева Испании Изабелла Кастильская (конец XV века) признавалась, что за всю жизнь мылась всего два раза — при рождении и в день свадьбы. Знаменитый сердцеед король Генрих IV за всю свою жизнь мылся всего три раза. Большинство аристократов спасались от грязи с помощью надушенной тряпочки, которой протирали тело. Подмышки и пах рекомендовалось смачивать розовой водой.

● Русские послы при дворе французского короля Людовика XIV писали, что их величество «смердит аки дикий зверь». Самих же русских по всей Европе считали извращенцами за то, что те стремились к чистоте и ходили в баню раз в месяц и более.

В ГОЛОВЕ КОМПЬЮТЕР

Американский миллиардер, бизнесмен и изобретатель Илон Маск решил вложить миллионы долларов в создание медицинской компании, которая займется разработкой устройства, позволяющего соединить мозг человека с компьютером. Ученые считают, что мозг современного человека исчерпал все ресурсы развития. Ему неоткуда больше брать энергию. Дело в том, что мозг весит только 2-3% от массы тела, а потребляет 20% энергии организма. Организм современного человека не может обеспечить серое вещество таким количеством питательных веществ и кислорода. Выход — создание гибрида человека и компьютера?

ПОРА ЛЕТЕТЬ В КОСМОС!

Некоторые западные частные компании уже проектируют путешествия для космических туристов. Пребывание на международной космической станции, полеты в стратосферу, надувные «галактические» отели... Если вы всегда мечтали освободиться от земного притяжения — занимайте очередь, настал момент космических каникул! Почувствовать себя астронавтом, 5 минут побыть в кабине космического корабля в состоянии невесомости стоит около 200 тысяч долларов. Последнее детище калифорнийских разработчиков — космический челнок, похожий на маленький двухместный самолетик. Он может отправить на высоту 60-70 км пилота и одного туриста. Полет длится 25 минут. Некоторые тратят больше времени, чтобы добраться до работы.

■ МЫ ЧАСТО НАЧИНАЕМ ЛЮБИТЬ ВЕЩИ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЛЮДЕЙ. А ДОЛЖНО БЫТЬ ВСЕ НАОБОРОТ.

■ МИР ДОСТАТОЧНО ВЕЛИК, ЧТОБЫ УДОВЛЕТВОРИТЬ НУЖДЫ ЧЕЛОВЕКА. НО СЛИШКОМ МАЛ, ЧТОБЫ УДОВЛЕТВОРИТЬ ЛЮДСКУЮ ЖАДНОСТЬ.

■ ВОЗРАСТ НИ О ЧЕМ НЕ ГОВОРИТ, ТАК ЖЕ КАК И СЕРЬЕЗНОЕ ЛИЦО НЕ ГОВОРИТ О НАЛИЧИИ УМА.

Умные мысли

Такая история — За гранью

Ирина-судьбина

В ХРАМЕ МАТРОНЫ МОСКОВСКОЙ МИХАИЛ ПОПРОСИЛ У СВЯТОЙ СВОЮ СУДЬБИНУШКУ.

Несколько лет назад жизнь Михаила покатилась в тартарары. С работы уволили, украли машину, накопились кредиты и долги, развод... Когда волей случая его занесло в Москву, в храм Матроны Московской, он подошел к монахине и попросил научить, как просить Матронушку. Та посоветовала попросить у нее свою судьбинушку.

Не прошло и трех месяцев, как помощь пришла. Но такая, что и подумать страшно! На медосмотре врачи увидели в легких у Михаила затемнение. Сначала сказали, что туберкулез. Потом поставили диагноз ВИЧ, таскали по больницам. Но ни один диагноз не подтвердился. Тогда отправили в областную онкологическую больницу. Морально Михаил был раздавлен, поставил на себе крест. Словно очутился на самом дне жизни. Смирился и готовился к смерти...

И вот как-то молодой человек вспомнил о своей знакомой — враче, клиническом диагносте. Отправил ей сообщение в соцсети. Ира тут же ответила, пригласила к себе в клинику. Собрала консилиум врачей, провела обследование. Оказалось, что Михаил здоров. Они начали встречаться и очень быстро поняли, что любят друг друга. А фамилия у Ирины оказалась — Судьбина! Михаил рассказал любимой про Матрону, про чудо. И она, неверующий до этого человек, сразу поверила. Приняла крещение под именем Матрона!

Спустя время бывший сослуживец Михаила помог ему с работой. Но потом случилось самое главное — то, о чем мужчина даже не просил. Михаил и Ирина стали счастливыми родителями. Это был шок! Ведь несколько лет назад парню поставили диагноз бесплодие. Что это, если не чудо?

Накануне Второй мировой войны Матрона журила близких: «Вот вы ругаетесь, делите, а война вот-вот начнется. Народу много погибнет, но русский народ победит».

P. S. К святой праведной блаженной Матроне приходят за помощью в исцелении от болезней, за подмогой в сердечных делах, в сохранении семьи, в защите от обманов и наветов, от потери работы. Если хотите заслужить расположение Матроны, покормите голодного, голубей и бездомных собак. Есть обычай приносить святой живые цветы, причем нечетное их количество — как живой. Особенно Матронушка любит белые розы, хризантемы и сирень.

Люди и звери

Кошки нас любят

Принято считать, что кошки — независимые животные, которым люди нужны лишь для того, чтобы кормить их и ухаживать за ними.

Но это не так. Ученые провели исследование и выяснили, что кошкам нравится общество людей даже больше, чем еда. Во время эксперимента 50 кошек, как домашних, так и из приютов, на несколько часов лишили еды, общения с человеком и игрушек. Затем животным вернули то, от чего отлучили. Большинство кошек первым делом подошли к человеку, а не к миске или к игрушкам. Значит, человек для них гораздо важнее, чем все остальное. Даже несмотря на то что они всеми силами стараются показать свою вольную натуру.

Ей-богу, правда!

17 лет под землёй

Китайские шахтеры, расчищавшие территорию заброшенного рудника, на месте которого 17 лет назад произошло землетрясение, были поражены своей находкой.

В одной из расщелин они обнаружили... человека. Живого! Мужчине по имени Чунг на момент спасения было 59 лет. Он был единственным выжившим в той катастрофе. Тогда во время землетрясения погибли 118 человек. Спасатели не слышали его криков. И Чунг целых 17 лет жил в тесной каморке. Единственным спасением для него стала крохотная расщелина, через которую в убежище проникали свет и воздух. После обследования в госпитале оказалось, что физически и психически мужчина вполне здоров. Выжить несчастному помогли запасы риса и воды, которые он обнаружил в подземном депо. Когда пища закончилась, Чунг начал отлавливать крыс. А с помощью светящихся организмов, которые оседали на стенах бункера, мужчина восполнял недостаток витаминов.

Из почты «Айболита»

Это кара за убитых змей!

ВЕСНОЙ 1972 ГОДА В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ГОРЕЛИ ТОРФЯНИКИ. ДА ТАК СИЛЬНО, ЧТО ВСЯ СТОЛИЦА БЫЛА В ДЫМУ.

В нашем селе (жили в Курской области) дыма не было, но появились полчища гадюк и ужей, которые покидали горящие торфяные болота Подмосковья. Ужи были огромные, толстые, с яркими пятнышками на головах. Не то что местные — тоненькие и невзрачные. Пришлые змеи вели себя как хозяева, никого не боялись и, главное, были повсюду. В первый же день, когда было замечено прибытие змей, сосед дядя Ваня убил пришлого ужа. Все ходили смотреть, а я побоялся. На следующее же утро село облетела жуткая новость: внезапно у дяди Вани горлом пошла кровь. Он умирал, и никто ему не мог помочь. Вечером к нам зашла его жена и сказала испуганно: «Это ему кара за убитую змею. Не трогайте их — пусть идут!»

Утром меня позвал дедушка — показать змею, которую прижал вилами к земле. Она умирала, но внимательно смотрела на нас черными бусинками глаз. Пытался объяснить деду, что зря он так сделал, но тот посмеялся над моими страхами... На рассвете я проснулся от шума. Деду стало плохо, а бабушка, не зная, чем помочь, причитала. Увидев меня, дед приподнялся, вгляделся и упал замертво!

Все уже боялись трогать змей, да их и становилось все меньше и меньше. Видимо, ползли и расселялись дальше. До детворы взрослым не было дела, а чтобы чем-то занять, однажды дали нам лошадей покататься. На повороте я упал с коня и, как говорили на селе, легкие забил — не мог ни вдохнуть, ни выдохнуть. Приятель мчался дальше. Я мог так и умереть, задохнувшись, если бы лошадь, подойдя ко мне, не перевернула меня копытом на бок. Только поэтому задышал! Насмерть перепуганный после этого, боялся выходить из дома. Пока малолетний двоюродный братишка не упросил покатать его на раме старого велосипеда. И это кончилось плачевно: не успели отъехать от дома, как его нога попала в колесо. В итоге — перелом, больница, гипс до конца лета. Большинство родственников обвиняли во всем меня, но отец этого мальчика настаивал, что и тут виноваты змеи. Я же был с дедом в то время, когда уж умирал, значит, проклятие и меня могло коснуться. Еще он говорил, что раз такие беды приключаются, значит, змеи возле нашего дома находятся, еще не уползли все. Он решил осмотреть весь дом и хозяйственные постройки. Оказалось, в сарае весь пол покрыт змеями. Дядя стал кнутом «стрелять» — бить и щелкать по земле со звуком, которого боятся все животные. Случайно отрубил хвост одному ужу. Все в ужасе содрогнулись, но змеи быстро покинули сарай и, слава богу, на этом беды наши закончились. После того жуткого лета я начал уважать змей. Никогда не позволяю никому причинить зло змее.

По примете убитая змея приносит 5 лет несчастий. А если выживет и ускользнет, то обидчика непременно запомнит и ужалит.

Александр, Ростовская обл.

...Хуже наркотиков

Когда люди встречают Валдира Сегато на улицах Сан-Паулу (Бразилия), то удивленно оглядываются.

Это ж надо, настоящая груда мышц! Только они не догадываются, что мускулы эти дутые, а силы в них — ноль. Эти уродливые, неровные бугры Валдир не в спортзале накачал! Мужчина и не скрывает: тяжелее шприца он давно ничего не поднимает.

Как-то в качалке мужчина встретил парня с огромными мышцами. Тот рассказал, что делает себе инъекции химического вещества для накачки мышц. Попробовал, и за 5 лет бицепсы раздулись почти в 2 раза. Сейчас каждая рука в обхвате по 60 сантиметров.

В юности Валдир употреблял наркотики, был ходячим скелетом. Когда соскочил с иглы — пошел в спортзал подкачаться. И тут же подсел на другую иглу — инъекции «мускульной силы»! Правда, силы от этих уколов не прибавляется, мышцы только раздуваются за счет масла. Доктора говорят Валдиру, что рано или поздно ему придется ампутировать руки и ноги. Но это его не останавливает.

Дата Вашего рождения может сделать Вас миллионером!*

Мы разыскиваем по всей России одного-единственного счастливчика, чтобы вручить ему Суперприз:

1 000 000 РУБЛЕЙ!*

За 10 лет мы провели 259 акций и вручили более 150 000 000 рублей.
И сегодня мы разыскиваем призера нашей 260-й юбилейной акции и единственного получателя 1 000 000 рублей. Выиграть очень легко!

УЧАСТИЕ БЕСПЛАТНО

Проверьте прямо сейчас:

- Возьмите Ваш год рождения и отнимите от этого числа 260
- Прибавьте количество лет, которое Вам исполняется или исполнилось в 2017 году
- Отнимите от получившегося числа 757
- Припишите к получившемуся числу 3 нуля

ВНИМАНИЕ! Если у Вас получилось 1 000 000 – ПОЗДРАВЛЯЕМ! Срочно свяжитесь с нами по телефону и зарегистрируйтесь!*

ФИНАЛ 31.07.2017

Призер будет определяться из числа зарегистрированных участников по формуле (подробности слева).*

Испытайте свою удачу! Скорее зарегистрируйте Ваши данные по телефону

На правах рекламы.

18+ **8-800-775-00-44**

Звонок бесплатный с мобильного и городского телефонов Имя призера будет опубликовано на сайте www.nadom-info.ru

Код акции: 03.10242.68.12.3

Мы вручаем денежные призы каждый месяц!

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПРИЗЕРОВ ПОСЛЕДНЕГО СЕЗОНА:

- Золотова А. А. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Целовальникова Е. Ю. (Московская обл.) – 1 000 000 р.
- Полянов А. Ф. (Брянская обл.) – 1 000 000 р.
- Афонин П. В. (Челябинская обл.) – 1 000 000 р.
- Топоровский Д. В. (Краснодарский кр.) – 20 000 р.
- Бухонова С. В. (г. Пенза) – 20 000 р.
- Ушакова Л. М. (Кировская обл.) – 20 000 р.
- Швычкова М. А. (Пензенская обл.) – 20 000 р.

РЕКЛАМА. ВЫХОД

*ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) (далее – «Организатор») с целью продвижения товаров по каталогам проводит в срок с 01.04.2017 по 31.07.2017 маркетинговую акцию с вручением приза 1 000 000 рублей. Участие в акции регистрируется до 26.07.2017. Призовой фонд маркетинговой акции сформирован за счет собственных средств Организатора. Указанная акция не является игрой, конкурсом, потерей, публичным обещанием награды или иным мероприятием, основанным на риске. Настоящая акция действует только для граждан РФ старше 18 лет, постоянно проживающих на территории РФ. Носитель данного объявления не является потерейным билетом, договор на участие в акции не заключается. Потенциальным участникам предлагается зарегистрироваться в качестве клиента Организатора путем сообщения своих данных по телефону, указанному в рекламном объявлении. Клиенты, сообщившие свои данные и получившие номер клиента, претендуют на денежные призы в финале акции. Получатель приза 1 000 000 рублей (призер) будет определен в финале акции неслучайным образом специальной комиссией из трех финалистов, выбранных из списка зарегистрированных участников, сформированного в порядке возрастания клиентских номеров, в следующем порядке: финалист – k*n/3, где k – число от 1 до 3, а – количество уникальных номеров в списке зарегистрировавшихся. При этом n/3 округляется в сторону уменьшения до целого числа. Призерами из числа финалистов признается первый зарегистрировавший свое участие в акции. Денежные призы маркетинговой акции перечисляются их единственным обладателям единовременным платежом в срок, не превышающий 10 дней с даты получения актуальных банковских реквизитов, за вычетом предусмотренных действующим законодательством налогов. Подробную информацию об Организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их вручения можно получить по телефону 8-800-775-00-44 (ежедневно с 9:00 до 20:00). Сообщая Организатору свои ответы и персональные данные, вы регистрируете участие в акции, а также даете свое согласие оператору ООО «Почта Сервис» (127220, Москва, ул. Нижняя Масловка, д. 8, ОГРН 1057749621115) на обработку и использование ваших персональных данных, в том числе на получение рекламных материалов Организатора и/или его партнеров по почте и сетям электросвязи.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

Настало время, когда в делах по дому нужна надежная, сильная мужская рука. Мне 65 лет, рост 164 см, вес 76 кг, по гороскопу Стрелец (год Тигра). Веду здоровый образ жизни, без вредных привычек, верующая. Спокойная, заботливая, некорыстная и независтливая. Люблю готовить, печь, стараюсь питаться полезной пищей. Также люблю домашних животных, выращивать комнатные растения. Сын с семьей живет под Сургутом. Не терплю лжи, лени, скупости. Устала от одиночества. Может, откликнется одинокий мужчина 64-70 лет, без материальных и жилищных проблем, из Ставропольского края? Курящих, пьющих и из мест лишения свободы прошу не беспокоить.

Нина, Зеленокумск, Ставропольский край, тт. 8-988-869-59-91, 8-905-446-50-03

***

Русская, добрая, некорыстная, нежадная, ранимая и романтичная. Богатства нет, детей тоже. Люблю природу, а сад и огород — моя радость и отдушина. Мне 62 года, рост 172 см, вес 70 кг, инвалид III группы (плохой слух, но всю работу делаю сама). Бывший муж в 2001 году уехал в Израиль на лечение, и с тех пор я одна. Планирую переехать в Краснодарский край — ближе к морю. Познакомлюсь с евреем 60-65 лет. Очень уважаю людей этой национальности. На брак не претендую.

Неля, ул. Лермонтова, 27, с. Новоблагодарное, Предгорный р-н, Ставропольский край, 357362

***

Пишу из небольшого районного городка Харабали. Мне 50 лет, инвалид II группы по общему заболеванию. Русская, вдова. По вечерам давит одиночество. С помощью «Айболита» хочу найти подругу, умеющую играть и петь под гитару (есть шестиструнная гитара). Люблю старые песни. Есть граммофон, но нет к нему иголки. Если кто-нибудь из читателей вышлет в письме иголку, буду безмерно благодарна. Может, отзовется женщина-инвалид, которой тоже одиноко?

Татьяна Викторовна Долгих, ул. Московская, 34, Харабали, Харабалинский р-н, Астраханская обл., 416010, тел. 8-927-583-40-92, с 13 до 20 часов

***

Переживаю трудный период в своей жизни. Сама не могу справиться, так как рядом нет близкого человека, который выслушает и даст совет. Может, среди читателей «Айболита» есть такой человек? Мне 56 лет. Бескорыстная, всегда готова прийти на помощь, поддержать. Живу в своем доме, дети взрослые, живут отдельно и далеко.

Л. В. Шишкина, Урюпинск, Волгоградская обл., тел. 8-937-718-99-06

***

Молодая пенсионерка, доброжелательная, приятная. Детей и внуков нет. Люблю природу, спорт, посещать святые места. Ищу таких же друзей и подруг, обязательно без вредных привычек. Кто очень одинок, пишите, звоните, желательно из городов Поволжья.

Татьяна, Богородск, Нижегородская обл., тел. 8-920-253-83-20

***

Симпатичная, неплохая хозяйка. Но веселее по дому все делать вместе, чтобы были общие интересы. Мне 56 лет, рост 170 см, вес 84 кг. Не хватает сильного и верного мужчины, с которым хотелось бы прожить оставшуюся жизнь. Очень хочу расстаться с одиночеством и встретить родственную душу — мужчину, который оценит мою теплоту, искренность и ласку. Всем, чем богата моя душа, хочу одарить того, кто будет рядом со мной.

Галина, Ставрополь, тел. 8-988-092-08-91

***

Мне 41 год, рост 176 см, по гороскопу Весы. Работаю, воспитываю 7-летнюю дочь. Домашняя, общительная, добрая. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочным, надежным, добрым мужчиной 45-48 лет, ростом выше 180 см, ведущим здоровый образ жизни, без бурного прошлого, желательно из Ростовской области, Краснодарского или Ставропольского края. Верность, заботу и внимание гарантирую.

Ольга, Ростовская обл., тт. 8-928-957-07-68, 8-988-946-65-53

***

Стало тяжеловато жить одной. Уже 15 лет вдова, и вот решилась написать письмо. Мне 64 года, среднего роста и средней полноты. Добрая, тактичная. Ищу одинокого, порядочного мужчину 60-70 лет, желательно вдовца. Альфонсов, алкоголиков и из мест лишения свободы прошу не беспокоить. На SMS и пустые звонки не отвечу.

Ирина, Пензенская обл., тел. 8-960-329-19-27

МУЖЧИНЫ

По характеру спокойный, добрый. Мне 51 год, среднего телосложения, инвалид II группы. Без вредных привычек, жильем обеспечен, живу в сельской местности, подрабатываю. Для серьезных отношений ищу женщину 40-53 лет, согласную на переезд ко мне.

Андрей, Ростовская обл., тт. 8-952-568-53-79, 8-928-770-51-32

***

Мне 57 лет, рост 173 см, вес 85 кг, инвалид III группы. Русский, без вредных привычек. Хозяйственный, общительный. Живу в селе в своем доме, есть сад, огород, держу небольшое хозяйство (птицу). Для совместного проживания хочу познакомиться с порядочной женщиной 55-60 лет, можно с III группой инвалидности, из села, согласной на переезд, желательно из близлежащих регионов.

Без подписи, Саратовская обл., тел. 8-905-323-78-65

***

Ценю верность, искренность и красоту внутреннего мира. Мне 60 лет, рост 158 см, вес около 80 кг, инвалид III группы (нет правого глаза). Получаю пенсию по инвалидности. Все остальные подробности в письме. С несерьезными намерениями прошу не писать. Жду писем с фото.

Виктор Григорьевич Дурягин, ул. Полтавская, 16, д. Верх-Чик, Ордынский р-н, Новосибирская обл., 633275

***

Симпатичный, работящий, добрый, без вредных привычек. Мне 34 года, рост 184 см, есть III рабочая группа инвалидности. Живу с родителями в большом благоустроенном доме, в своей комнате. Для создания семьи ищу подругу 25-40 лет, желательно из Пензенской и близлежащих областей.

Юрий, пгт Мокшан, Пензенская обл., тел. 8-967-440-09-54

***

Мне 43 года, рост 170 см, вес 60 кг, инвалид II группы. Добрый, уравновешенный. Хочу познакомиться с неконфликтной, негрубой женщиной 38-42 лет, без вредных привычек, можно с инвалидностью II группы, из Волгоградской области, желательно из Урюпинска. Маленький ребенок не помеха.

Сергей, Волгоградская обл., тел. 8-995-400-89-05 (только для SMS)

***

34 года, рост 180 см, плотного телосложения, инвалид II группы. Добрый, без вредных привычек. Хочу познакомиться с неконфликтной, негрубой женщиной 30-35 лет, с инвалидностью, без вредных привычек, желательно из Ставропольского края.

Без подписи, Ставрополь, тел. 8-962-440-93-69

Люблю природу и животных. Мечтаю встретить родственную душу

Уже 5 лет вдова, живу одна. Есть две взрослые дочери, внучка, но у них свои семьи, живут самостоятельно. Для совместной жизни хочу встретить порядочного мужчину 55-66 лет, согласного на переезд ко мне. Мне 57 лет, среднего роста и приятной полноты. По натуре добрая, порядочная, аккуратная, жизнерадостная. Люблю природу, собирать грибы и ягоды, делать на зиму заготовки, готовить, печь пироги. У меня есть дача, очень нравится копаться в земле, выращивать овощи, цветы, ухаживать за садом. Люблю детей (работаю частной няней) и животных, есть кот Степа. Мечтаю встретить родственную душу — мужчину, который будет ценить меня как женщину с мудрой и щедрой душой.

Елена, Саратов, тел. 8-987-330-12-56

Такая история

На 270 девок один Казанцев

В ОДНОМ ИЗ НОМЕРОВ РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ «АЙБОЛИТ» ПРОСИЛА ЧИТАТЕЛЕЙ НАПИСАТЬ, НУЖНА ЛИ ДАЛЬШЕ СТРАНИЦА «ПОЗНАКОМИМСЯ?» ИЛИ ЕЕ НАДО ЗАКРЫТЬ.

ТРУДНО ответить на этот вопрос. Например, Г. А. Казанцев («Айболит» №6 за 2016 г.) получил аж 270 писем, но ни одной женщины не выбрал. На этом он не остановился и просил звонить и писать ему, авось еще 270 писем получит. Сейчас говорят, что на 10 женщин по статистике трое мужиков. А из его письма получается, что на 270 девок один Казанцев.

...В 40 лет я осталась вдовой. Моего мужа в 39 лет убили бандиты. Осталась одна с тремя детьми. Работала не покладая рук. Не могла думать ни о каком знакомстве. Когда дочерей выдала замуж и осталась с 10-летним сыном, решила подумать и о себе. Но как найти подходящего мужчину? Театра у нас нет, для танцев возраст не тот. В кино одной идти тоже не резон. «Айболита» тогда не было. В каком-то журнале печатали письма о знакомстве. Написала вдовцу из своего региона (село Баклановка), но он не ответил.

В 1992 году меня познакомили с мужчиной, мы понравились друг другу и начали жить у меня. Через два года пришло письмо из села Баклановка, но не от Николая, которому писала, а от Алексея. Как он узнал мой адрес? Пошел к Николаю по делам, у того все комнаты завалены письмами. Николай даже считал их — 9300 штук! Он Алексею разрешил почитать и взять сколько хочет. Я уже была замужем, но ответила: «Где же ты пропадал два года? Знакомился с другими, пока очередь не дошла до меня? Теперь я вышла замуж, писем мне больше не пиши». На это мое письмо Алексей ответил, что действительно познакомился с женщиной из Таджикистана. Она приезжала к нему, они понравились друг другу, однако станица Баклановская ей не понравилась. Общение прервалось. Поэтому Алексей и написал мне только через 2 года. От него же я узнала, что к Николаю приехала порядочная, работящая женщина. Навела порядок в доме, во дворе, на огороде. Сожгла все письма от женщин. Он на радостях напился, хотя писал, что непьющий, обмочился, избил ее и выгнал. Денег на дорогу не дал, женщину провожали соседи. Она подавала на него в суд... Хорошо, что этой несчастной оказалась не я.

Со вторым мужем мы прожили 18 лет. Сейчас я снова вдова, 16 лет живу одна. Так как уже пенсионерка, то ни о каких знакомствах не думаю. Свободная женщина: хочу — в огороде работаю, хочу — сплю, хочу — еду в гости к детям. У меня пятеро внуков, шесть правнуков. Много читаю, люблю посмотреть хороший фильм, разгадываю кроссворды, судоку, иногда пишу в «Айболит».

Думай, думай

А мужчины сейчас стали злыми и несобранными. Одни пьют, другие не хотят работать — на что живут, неизвестно. Вот и ищут доверчивых женщин, чтобы хоть как-то прожить на халяву, лежа на диване и уткнувшись в газету или телевизор. Наша улица небольшая, но на десяток домов 5 примаков (так раньше называли мужчин, живущих в зятьях). Почему-то у женщин есть жилье, а у мужчин его нет. И их еще называют сильным полом?! Есть те, кто бросили жену, детей, оставили все семье, а сами пошли в примаки. Но есть и молодые ребята, которые женятся и прямым ходом становятся примаками. Такие времена настали...

Валентина Михайловна, Ставропольский край

Булочка для хот-дога
Ученик высшей категории
Объект массажа
Дело таксиста
Бразильский танец
«Властная» часть туфли
Пуфик для иголок
Прокатный профиль
Кодекс кади
Полярная морская птица
Овчарка из Туркмении
Печной усилитель тяги
Курорт вблизи Венеции
Пас мяча зрителям
Быстроходная шлюпка
Место для манжеты
Фундамент для зубов
Умень-шение веса крупы
Режиссер т/с «Идиот»
Языческий храм
Командная игра верхом
Костюмная ткань
Сорт кофе
Зеленый камень из диадемы
Аферист мелкого пошиба
Цветочное ассорти
Земельная мера площади
Поэтесса... Барто
Шумная перебранка
Вино — гордость Венгрии
Финский хоккейный клуб
Слуга Арамиса
Чех с оперой «Русалка»
Автор романа-утопии «1984»
Лидер среди работяг
Имя актера Ронинсона
Частица из коллайдера
Временная хижина
Бывший Бреслау
Математический мутант
Чесночный соус
Анимированный мишка
Гребень панка
Магистраль в глухом лесу
Часть сбруи
Кровельный картон
Шэрон из Голливуда
Актер... Уилсон
Игра с бочонками
Грызун — бич Австралии
Прут для порки
Находка Аладдина
Защищает голову прораба
Язык программирования
Горький секрет печени
Монолог ручья
Столица штата Вашингтон
Любовь Юрия Живаго
Царская немилость
Статуи на острове Пасхи
Пластинчатый гриб
Бог плодородия у славян
Город с музеем А. Гайдара
Государство на Балканах
Корректорский процесс
Родной город Ивана Павлова
Судья на коньках
Шевелюра дуба
Поперечная дамба
Пани из «Кабачка 13 стульев»
Республика с Гудермесом
Депозит в банке
Хипповая косичка
И Шагал, и Бернес
От крыльца и до забора
Хлопковый штат
Роман Жорж Санд
Монетка израильтянина
Щербина на тарелке
Волочится за иголкой
Жертва взлома
Разновидность рифмы
Древнегреческая свирель
Лицедей печального образа
Лесная полянка
Пушнина на манто
Республика с Кызылом
Видит... да зуб неймет
Бадейка для фикуса
Место путешествия души

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Повар-кондитер из Джакарты Ивен Кави создает торты невероятной красоты. Ее любимое занятие — выращивать кактусы, и это хобби нашло отражение в работе. Изделия кондитера выглядят настолько реалистичными, что люди путают настоящие пирожные и горшочки с кактусами.

КАК ЖЕНЩИНА УБИРАЕТ В ШКАФУ: ВСЕ ИЗ ШКАФА ВЫВАЛИЛА, ПЕРЕМЕРИЛА, НАКРАСИЛАСЬ, НАТАНЦЕВАЛАСЬ... ВСЕ — УСТАЛА!

Уноси ноги!

Штепсель и Тарапунька

Сидят два петушищи — один худой и длинный, другой маленький и толстый.

Давно, будучи еще ребенком, пошел я на Птичий рынок за рыбками. Купил, что хотел, и уже уходил с рынка, как вдруг увидел перед входом маленьких цыплят. Их продавали по пятаку за штуку. Они были такие симпатичные, что я не удержался и взял парочку. Принес домой, посадил их в пустой аквариум, и стали они жить у меня да подрастать. Оказалось, что это два петушка. Когда оперились, содержать их дома уже стало невозможно. И отвезли мы их с родителями к бабушке в деревню. Прошло где-то полгода. Приезжаем в деревню и видим: сидят два петушищи — один худой и длинный, другой маленький и толстый. Ей-богу, как Штепсель с Тарапунькой! Сидят рядом тихонько так, не дерутся, людей не боятся. Подошел к ним, протянул руку — ноль внимания. Я блюке, а они, черти пернатые, как кинулись на меня вдвоем! Чуть не заклевали... Еле ноги унес!

Потом уже нам не только бабушка, но и соседи рассказали про этих брандахлыстов... Мало того, что они на пару всех петухов по всей слободке передрали, так еще перетоптали всех кур, гусям проходу не давали, да и соседи с опаской мимо них проходили. А попробуй задень одного из них — второй с другого конца деревни примчится и замочит за другана...

Вот такие оказались друганы — не разлей вода.

Анатолий В., Ставропольский край

СКАЗОЧНЫЙ ДУРАК — ЕДИНСТВЕННЫЙ ПЕРСОНАЖ ИЗ СКАЗОК, КОТОРЫЙ ВСТРЕЧАЕТСЯ В РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.

РАССКАЗИК

На конгрессе медиков лектор говорит о профилактике атеросклероза сосудов головного мозга: «Самым действенным является прием ста граммов русской водки ежедневно...» Русский представитель: «Не дай бог наши узнают, что водка — лекарство!»

АНЕКДОТЫ

Разговаривают два болельщика:

— Ты слышал, ВАДА проверит всю российскую сборную по футболу на присутствие допинга?

— Российскую сборную надо проверять на присутствие сотворного, а не допинга.

— Маш, куда бежишь?

— В Министерство культуры, наводить там порядок!

— О, а как ты туда пробилась?

— Устроилась на работу уборщицей.

Один американец — другому:

— Знаешь, Билл, мне кажется, русские хакеры взломали мой новый холодильник с доступом к Интернету.

— Почему ты так думаешь, Джон?

— Понимаешь, в последний заказ, который сделал холодильник, кроме обычных продуктов вошли гречка, квас и портрет Путина.

— Во всем мире хаос и бардак! В России все отлично! Все счастливы! Здравствуйте. В эфире программа «Вести» на канале «Россия».

Весна. Два червячка выползли из земли. Один говорит другому:

— Я вас люблю!

— Ты чего, обалдел? Я твой хвост!

Ну и ну!

Ремень — для брюк! И точка

Кожаные ремни с надписью «Ремень — брюкам, разговор — ребенку» начали продавать в магазинах Барнаула.

К кожаному ремню крепится специальная бирка, где подчеркивается, что ремень служит исключительно для поддержания брюк, джинсов и другой одежды. Бирка не содержит рекомендаций по уходу и эксплуатации изделия, но зато на ней перечислено десять способов, как не прибегать к ремню. Эта информация будет особенно полезна родителям, так как в ней сообщается о гуманных методах воспитания детей. Ремни выполнены в нескольких вариантах: есть мужские и женские модели, как классические, так и гламурные, со стразами, разных цветов.

ПРИЯТНО, КОГДА ТЕБЯ ЗНАЮТ. ХОРОШО, КОГДА ТЕБЯ ЛЮБЯТ. И СОВЕРШЕННО ЗАМЕЧАТЕЛЬНО, КОГДА ТЕБЯ ЗНАЮТ, НО ВСЕ-ТАКИ ЛЮБЯТ.

Ай-болит!

В боку колет!

ТЕРМОМЕТР В РОТ, ЖГУТ НА ШЕЮ И КЛИЗМА СЕМЬ РАЗ В ДЕНЬ ВМЕСТО ЕДЫ!

— Доктор, там вас больной третий день дожидается. Весь в гипсе!

— Как? Уже третий день? Н-да-а-а! Летит время! Пусть заходит!

— Здравствуйте, доктор!

— Здрасьте-здрасьте. Чем страдаем, больной?

— Да вот, язва свербит, гипертония, почки, да еще остеохондроз совсем замучил!

— Тэ-экс! Остеохондроз, говорите?! Как же, как же, помню-помню, что-то такое проходили в институте! Чудненько! А кем вы, голубчик, работаете?

— Учителем в школе.

— О-о-о-о! Ну-у знаете, многовато вы себе болячек напридумывали! У вас денег даже на ОРЗ нет, так что проскромнее давайте с фантазиями.

— Так ведь плохо мне, доктор!

— Не симулируйте, врач решает, плохо вам или нет! Гипс на вас почему?

— Шел к вам, попал под машину так, что кости захрустели!

— Чудненько! Сестра, запишите, что остеохондроз уже прошел! Что-нибудь еще, больной?

— Ой, доктор, почки, язва, гипертония!

— Гипертония просто обязана быть у учителя, язва — это всего лишь легкое недомогание, а почки вам вообще не по карману! Короче, больной, вот вам рецепт: термометр в рот, жгут на шею и клизму семь раз в день вместо еды! Все ясно? Так, кто там следующий? Ах, это вы, господин Толстосумов?! Чудненько! Проходите-проходите! Как здоровье, как бизнес?

— Бизнес, доктор, ничего, спасибо! А вот в боку что-то покалывает!

— Так, сестра, срочно УЗИ, кардиограмму, фиброскопию и все остальное!

— А что у меня, доктор?

— Мощнейшее обострение всех внутренних органов на фоне финансополостного деньгоизобилиоза! Как вы вообще живой до больницы доехали?! Срочно в палату! Срочно! Лечение будет до-о-о-олгим!

Дмитрий Перьков

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 23

По горизонтали: 3.Самсон. 6.Поклеп. 11.Ватин. 12.Рука. 13.Отрыв. 14.Охапка. 15.Повтор. 16.Занос. 17.Виза. 18.Тесак. 19.Круиз. 21.Пекло. 22.Афера. 25.Рейхстаг. 26.Слива. 31.Инквизитор. 32.Бригантина. 33.Санкция. 35.Анилин. 38.Зоопарк. 43.Ухват. 45.Лепесток. 46.Пиала. 47.Анды. 48.Лего. 49.Август. 50.Балерина. 51.Леска. 52.Муха. 54.Дуло. 56.Нидше. 57.Зодиак. 59.Трест. 61.Наклон. 62.Нептун. 63.Прядь. 65.Осада. 67.Ислам. 70.Эркер. 73.Ватсон. 75.Обхват. 77.Согласие. 78.Отповедь. 79.Моторика. 80.Шарнир. 81.Очевидец. 84.Извозчик. 86.Единорог. 87.Павлин. 88.Истина. 90.Треба. 93.Спрос. 96.Ковка. 99.Гранд. 101.Раздел. 103.Портер. 104.Ярлык. 105.Диктат. 106.Арбат. 107.Тина. 109.Заем. 110.Тиски. 111.Марципан. 112.Отток. 114.Краб. 115.Азот. 116.Злоба. 117.Автодром. 118.Антей. 121.«Ситроен». 124.Корпус. 126.Святоша. 129.Промокашка. 130.Отделочник. 131.Аймак. 134.Дубликат. 136.Пахта. 139.Аверс. 140.Просо. 141.Абрис. 142.Овен. 144.Терем. 145.Колхоз. 146.Орудие. 147.Искра. 148.Очаг. 149.Хамса. 150.Дизайн. 151.Амфора.

По вертикали: 1.Связка. 2.Чтение. 3.Сноска. 4.Сапфир. 5.Нрав. 6.Пала. 7.Ковчег. 8.Портос. 9.Кристи. 10.Свекла. 20.Зевота. 21.Патрон. 23.Фанта. 24.Рывок. 27.Потоп. 28.Центр. 29.Узник. 30.Батон. 33.Служа. 34.Навигация. 36.Наполеон. 37.Интриган. 39.Авансцена. 40.Краса. 41.Гульба. 42.Склад. 44.Таймень. 46.Полотно. 53.Хакас. 55.Устье. 56.Налев. 57.Зола. 58.Кедр. 60.Траст. 64.Диско. 66.Сахар. 67.Интендант. 68.Лось. 69.Магдалина. 70.Экслибрис. 71.Крем. 72.Ростовщик. 74.Аптечка. 76.Аукцион. 82.Вилок. 83.Цеце. 84.Иглу. 85.Затор. 87.Пакля. 89.Аудит. 91.Разин. 92.Бред. 94.Плот. 95.Сотка. 97.Велоспорт. 98.Арктика. 99.Грамота. 100.Аббатство. 102.Либретто. 103.Паспарту. 108.Амбар. 109.Знамя. 110.Тезис. 113.Койка. 119.Пешка. 120.Гвалт. 122.Иерей. 123.Рюмка. 124.Кактус. 125.Сатрап. 127.Тачка. 128.Штифт. 131.Азалия. 132.Морока. 133.Каскад. 134.Драхма. 135.Триумф. 136.Потеха. 137.Хоромы. 138.Аминак. 142.Озон. 143.Нога.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 21

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **3.**Богатырь, чья сила в волосах. **6.**Ложный донос. **11.**Одежный утеплитель. **12.**Да не оскудеет... дающего. **13.** Уход вперед в забеге. **14.**Порция дров в руках. **15.**Тавтология или дубль. **16.**Сугроб на дороге. **17.**Отметка в загранпаспорте. **18.**Рубящее холодное оружие. **19.**Морское путешествие. **21.**Адский огонь. **22.**Трюк мошенника. **25.**Парламент, взятый в 1945 году. **26.**Стерженек для вязания. **31.**Охотник за еретиками. **32.**Парусный корабль. **33.**Разрешение высшей инстанции. **35.**Краситель в карандаше. **38.**Живой уголок в городе. **43.**Держалка для чугунка. **45.**Отрывная часть ромашки. **46.**Восточная чашка. **47.**Горы в Южной Америке. **48.**Конструктор для детей. **49.**Прославился грязными кюшонями. **50.**Плисецкая или Волочкова. **51.**Нить для удочки. **52.**Крылатая пища паука. **54.**Отверстие вылета пули. **56.**Философ со сверхчеловеком. **57.**Двенадцать созвездий. **59.**Строительное объединение. **61.**И крен, и тангаж. **62.**Бог морей. **63.**Пучок волос. **65.**Круговая атака крепости. **67.**Религия Востока. **70.**Полукруглый выступ на фасаде. **73.**Доктор рядом с Холмсом. **75.**Мера толщины дуба. **77.**Совпадение мнений. **78.**Ответ клеветнику. **79.**Двигательная активность. **80.**Подвижное соединение деталей. **81.**Свидетель происшествия. **84.**Кучер наемного экипажа. **86.**Нарвал иначе. **87.** Птица с цветастым хвостом. **88.**Азбучная или прописная. **90.**Обряд по просьбе. **93.**Езда в лифте вниз. **96.**Обработка металла. **99.**Важный испанский дворянин. **101.** ... имущества при разводе. **103.** Крепкое пиво. **104.**Товарная наклейка. **105.**Жесткое навязывание условий. **106.**Улица, воспетая Окуджавой. **107.**Вязкая поросль в пруду. **109.**Получение денег в долг. **110.**Зажим на верстаке. **111.** Булочка из миндального теста. **112.**«Бегство» капиталов за границу. **114.**Кокарда моряка. **115.**Большая часть воздуха. **116.**Кипящее чувство. **117.**Полигон для испытания машин. **118.**Великан в греческой мифологии. **121.**Французское авто. **124.**Остов судна. **126.** Богомолец-лицемер. **129.**Салфетка, вложенная в тетрадь. **130.** Строитель — спец по чистым работам. **131.**Губерния в Монголии. **134.**Второй экземпляр документа. **136.**Молочный продукт. **139.**«Лицо» монеты. **140.**Злак для цыплят. **141.**Очертание предмета. **142.**Апрельский баран. **144.**Боярский резной дом. **145.**Сельская коммуна в СССР. **146.**Пушка или мотыга. **147.**От нее возгорится пламя. **148.**Символ домашнего уюта. **149.**Азовский анчоус. **150.** Художественное конструирование вещей. **151.**Античный сосуд.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Цепочка альпинистов. **2.**Хобби для грамотных. **3.**Примечание внизу страницы. **4.**Драгоценный камень. **5.**Буйный или кроткий. **6.**Римский в Ватикане. **7.**Судно Ноя. **8.**Мушкетер-обжора. **9.** Мастер детектива Агата... **10.**Сахарный корнеплод. **20.**Признак недосыпания. **21.**Холостой в пистолете. **23.**Апельсиновый напиток. **24.**Бросок перед финишем. **27.**Всемирное наводнение. **28.**Точка встречи радиусов. **29.**Пленник темницы сырой. **30.**Форма белого хлеба. **33.**Сильный мороз. **34.**Период судоходства. **36.**«Императорский» торт. **37.**Вредит исподтишка. **39.**Между занавесом и рампой. **40.**Коса — девичья... **41.**Большой обломок скалы. **42.**Место операции «bl». **44.**Крупный лосось. **46.**Картина художника. **53.**Коренной житель Абакана. **55.**Стык реки с морем. **56.**Лирическая мелодия. **57.**Пыль, оставшаяся после костра. **58.**Изображен на флаге Ливана. **60.**Доверительное управление. **64.**Жанр поп-музыки. **66.**Сладкая добавка в чай. **67.**Военный снабженец. **68.**Сохатый рогоносец. **69.**Одна из жен-мироносиц. **70.**Печать хозяина на книге. **71.**Начинка эклера. **72.**Дает деньги под проценты. **74.**Коробка с набором лекарств. **76.**Публичные торги. **82.**Кочан капусты. **83.**Африканская муха. **84.**Снежный дом эскимоса. **85.**В час пик на дороге. **87.**Волокно для щелей. **89.**Финансовая проверка. **91.**Атаман Стенька... **92.**Бессвязная речь. **94.**Судно из бревен. **95.**Один процент от гектара. **97.**Гонки на треке. **98.**Область с Северным полюсом. **99.**Филькина или китайская. **100.**Католический монастырь. **102.**Текст оперы. **103.**Рамка для фото. **108.**Зерновая кладовая. **109.**Полковой флаг. **110.**Одна из идей доклада. **113.**Застилаемая в казарме. **119.**Рядовой в шахматах. **120.**Многоголосый шум. **122.**Православный священник. **123.**Бокал-малютка. **124.**Колючка из прерий. **125.**Властитель-самодур. **127.**Ручная садовода. **128.**Соединительный стержень. **131.**Комнатный рододендрон. **132.**Нудное занятие. **133.**Лестница из водопадов. **134.** Монета в кармане эллина. **135.**Блестящая победа. **136.**Делу — время, ей — час. **137.**Богатое жилище. **138.**Компонент нашатырного спирта. **142.**«Грозовой» газ. **143.**Обута в ботинок.

Гороскоп с 7 по 20 июня

Вы словно батарейка. Но вовремя подзаряжайтесь!

ОВЕН Старайтесь почаще пребывать в хорошем настроении и не ленитесь обрадовать или утешить тех, кто в этом нуждается. Кстати, позвоните родственникам — возможно, вас ожидает любопытное известие. И помните: неприятности надо преодолевать с улыбкой! В те моменты, когда скулы сводит от злости и обиды, станьте перед зеркалом, через силу растяните губы и улыбнитесь самому себе раз, другой, третий...

ТЕЛЕЦ Добравшись до своего любимого участка и грядок, не увлекайтесь земляными работами. Иначе напомнят о себе ваши больные суставы. Если же такое случится, выжмите из свежей капусты сок на кусочек шерстяной ткани, приложите к больному суставу и зафиксируйте бинтом. Через какое-то время сустав начнет разогреваться, боль — стихать, а через час совсем пройдет.

БЛИЗНЕЦЫ Перед вами могут открыться новые двери. Не бойтесь сделать шаг в неизвестность — именно там вас ждет самое интересное. Любите жирные и острые блюда? Умерьте аппетит. Иначе замучает сильная изжога. Избавиться от нее можно так: поджарьте гречневую крупу до темно-коричневого цвета, смелите в кофемолке, принимайте 3-4 раза в день на кончике ножа.

РАК Вы носитесь как белка в колесе, при этом уверены, что тратите время впустую. Остановитесь, передохните и... в конце концов поймете, что без движения жизнь скучна и однообразна. О здоровье: от долгой работы за компьютером или бдения у телевизора глаза устают. Промывайте их чайной заваркой или перед сном закапывайте 1-2 капли свежего огуречного сока — это увлажнит слизистую.

ЛЕВ Ваш организм словно батарейка: если вовремя не подзарядить, энергия падает, сил не хватает. Вы прекрасно знаете, что надо правильно питаться, высыпаться, чаще гулять и не переутомляться физически. Ну так и делайте это! И помните: нет лучшего антидепрессанта, чем хорошая музыка, чашка чего-нибудь горячего и люди, которым не все равно, что у вас на душе.

ДЕВА Спокойствие, сдержанность, осторожность — вот ваш девиз на ближайшие две недели! Их нужно пройти буквально на цыпочках. Пословица «Тише едешь — дальше будешь» на этот раз особенно актуальна. А чтобы поддержать сосуды и сердце, пейте теплый отвар молодого картофеля по 1/2 стакана 2 раза в день. И пусть картофель станет главным на вашем столе!

ВЕСЫ Старые мосты могут еще пригодиться. Лучше сжечь старые грабли. Постарайтесь избегать стрессов: они чреваты сбоем в работе кишечника. Чтобы этого не произошло, начинайте утро с 1 ст. ложки оливкового масла, которое нужно запивать стаканом теплой воды.

СКОРПИОН Не сбавляйте темп жизни. Это ваше время — воспользуйтесь моментом! Отдыхайте, расслабляйтесь, влюбляйтесь, словом, делайте то, что душа пожелает! Чтобы поддерживать себя в тонусе, подольше бывайте на свежем воздухе. Чаще прогуливайтесь в парках и скверах, на выходные старайтесь выбираться за город.

СТРЕЛЕЦ Как бы ни начался день — с дождя или солнца — будьте благодарны — ваш день начался! А вечером замочите в горячей воде пару полотенец, обм[illegible]йте ими голову, закрыв шею и л[illegible]. Посидите несколько минут. Пото[illegible] вытр[illegible] эт[illegible]ми полотенцами высту[illegible]вши[illegible]от. [illegible] так раза 3-4 за вечер. [illegible]яча[illegible]ода и пар «вытопят» всю о[illegible]тельную энергетику, накопившуюся из-за [illegible]щения с недоброжелателями.

КОЗЕРОГ В ближайшие две недели постарайтесь отстраниться от суеты, толкотни и ненужных волнений. Займите позицию наблюдателя — пусть действуют другие. Лучше подумайте о своем здоровье. Сейчас тоже легко простудиться, поэтому надо повышать иммунитет. В течение 2 недель 3-4 раза в день перед едой принимайте 1 чайн. ложку меда с несколькими каплями облепихового масла.

ВОДОЛЕЙ Вам понадобятся смелость, решительность и способность принимать быстрые и нестандартные решения. Не бойтесь, дерзайте — новые тропки быстрее приведут к цели, чем давно известные магистрали. Постарайтесь, чтобы в рационе были сезонные продукты. Г[illegible]товьте к[illegible]те[illegible] из [illegible]огур[illegible]ов и зелени[illegible]пит[illegible] из [illegible]веня очень поле[illegible] и [illegible]обы[illegible] на [illegible]ус.

РЫБЫ Будете находиться в состоянии неопределенности, как в делах, так и в любви. Плывите вперед медленно и осторожно, вы это умеете! Чтобы избавиться от навалившейся усталости, вдоволь спите, почаще расслабляйтесь. Отложите дела, которые пока терпят. Переживите этот период — и вы снова будете свежи, энергичны и полны сил.

by ana4220

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из каталогов

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»	Объединенный каталог «Пресса России»	«Каталог российской прессы»	Каталог «Почта России» «Подписные издания»
53995	42404	31670	П3412

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

- **Сам себе доктор** ИЗ МУХОМОРОВ ЛЕКАРСТВО ДЛЯ СУСТАВОВ.
- **Ищем причину** КАШЕЛ[illegible] БЕЗ П[illegible]СТУД[illegible]
- **Авто[illegible]еты д[illegible]от сове[illegible]** [illegible]ЕВРИ[illegible]И[illegible]ОГО НЕРВА.
- **В доме алкоголик** ИГРА В СПАСАТЕЛЯ И ЖЕРТВУ.
- **Для вас, мадам** ЗАЧЕМ ДАМЕ МУЖСКИЕ ГОРМОНЫ.

ЧТОБЫ НОЖКИ ЗА ВАМИ УСПЕВАЛИ!

Жизнь современной деловой женщины — это бесконечный круговорот событий. Успеть все — энергично шагать по карьерной лестнице, активно отдыхать, неустанно поддерживать себя в форме... Конечно, для того чтобы не сбавлять обороты, необходимо, чтобы ножки всегда были в порядке. Никакие провокации с их стороны в виде усталости, отеков, проблем с венами и сосудами просто недопустимы. А при малейшем намеке на подобные явления в распорядок нужно добавить такое правило: «Утро — Вечер» от ВЕНОЗОЛ.

Натуральный двухфазный комплекс ВЕНОЗОЛ призван обеспечить полноценный уход за ногами. Комплекс грамотно распределен на утренние и вечерние часы — ведь в разное время суток о ножках надо заботиться по-разному.

КРЕМ И ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ПОЛНЫЙ ЦИКЛ УХОДА ЗА НОГАМИ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

КРЕМ ВЕНОЗОЛ применяется с утра. Его цель — зарядить ножки энергией на целый день. Благодаря богатейшему природному составу крем всесторонне воздействует на состояние ног. Он помогает активизировать кровоток, укрепить стенки вен, сосудов и капилляров, повысить тонус венозных сосудов.

ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ используется вечером. Он помогает восстановить Ваши ножки, снимая накопившиеся за день напряжение и усталость. Состав геля также богат ценными натуральными веществами. Гель способствует улучшению микроциркуляции крови, помогает снять отеки и «усмирить» неприятные ощущения — жжение, пульсацию, распирание и боль. Кроме того, он может стать хорошей профилактикой образования тромбов.

КРЕМ и ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ — любимая пара для любимых ножек!

Часы работы горячей линии — с 8 до 19 часов, сб, вс — выходной.
Телефон горячей линии 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный)

РЕКЛАМА 16+

АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47 E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41 E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-961-491-97-54, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **160076** экз. Заказ **814**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 31.05.2017 г.
Подписано в печать 24.05.2017 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 179 076 экз. Объем 6 п. л. 16+